

# 継続的な運動が肝心

体の健康づくり

第1日曜特集

## 骨密度や筋肉維持に有効

⑦ 私たちは南部町で実施されている高齢者を対象とした介護予防運動教室

で、2013年度より運動教室の前後に体組成や骨密度、運動能力の調査を学生とともに続けている。

13年の運動教室前後の結果では10分全力歩行のタイム、最大一歩距離、つき足歩行といった運動能力の改善が認められたが、翌年の運動教室前の記録と比較したところ、

骨密度は低下が認められた。そのため骨密度の維持をするためには短期的な運動ではなく、継続的な運動を行う必要があることが分かった。

当時、参加者は一つの地区の運動教室にしか参加できなかったが、体力

なお、私たちが調査を行っている運動教室の参加者のほとんどが女性であるため、今回示した結果は女性のみであること、骨密度は超音波式骨密度計を使用していることに注意いただきたい。

この研究では、年4回の体力・運動能力測定会を行い、測定会で得られたデータをもとに、歩行能力を低下させると推測される体力要素について、改善が期待される運動を利用者に行ってもら

新聞を読んで健康になろう

八戸学院大×デーリー東北

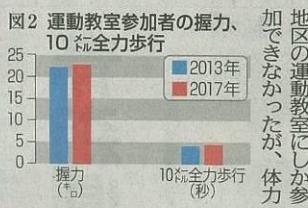
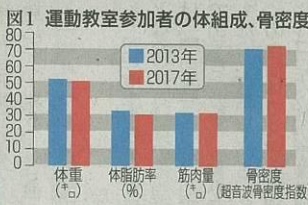


渡邊 陵由

八戸学院大准教授

わたなべ・たかゆき 1978年生まれ。愛知県出身。日本体育大学大学院体育科学研究科修了。2008年より八戸大講師として勤務。14年より現職。専門は体育科学。男子バスケットボール部、女子バスケットボール部監督。

運動教室は3カ所の地区ごと(南部、福田、名川)に約3カ月間行われ、各地域に在住の方々各自地区で開催される運動教室へ参加する形。運動教室の頻度は週に1回、90分間で、主な運動内容はエアロビクス運動、ストレッチ運動、ウォーキング、筋力トレーニングであり、現在も続けられている。



この結果では、体重、体脂肪率、筋肉量、骨密度、10分全力歩行、握力ともに13年と17年では差は認められなかった。つまり、体組成、運動能力ともに維持できている可能性があることが分かる。

特に筋肉量については20歳から50歳までは10%減り、その後は減少が加速し、20歳から80歳の間では40%減少するとの報告(Lexellら1988)がある。ほかにも、18歳以上の日本人4003人を対象とした調査では、下肢の筋肉量は男女ともに20歳代から顕著に減少し、20歳時と80歳時を比較すると男性で30.9%、女性で28.5%減少するなどの報告もされている(谷本芳美ら2010)。

このように、長期にわたり、継続して運動を行うことは個人の体形の維持だけでなく、骨密度や運動能力の維持、もしくは低下を遅らせる可能性がある。ぜひ地域で行われている運動教室に参加し、仲間とともに運動を続けてみてほしいと思う。

## 実践編

# 運動習慣の維持

高齢になっても健康な身体を保つには、適度な運動が欠かせない。しかし、いざ実行しようとしても、きっかけがなくて一歩が踏み出せなかったり、張り合いがなくて続かなかったりと、壁にぶつかる人も少なくない。八戸学院大短期大学部が地域住民向けに開催しているウォーキング教室の参加者は、どのような動機や意欲を持ち運動を継続しているのか探った。

# メニューは話し合いで

## 参加者「やりがいある」

### 八学短大主催ウォーキング教室

6月下旬、八戸学院大短期大学の体育館を訪れると、ビンクレディーの「UFO」やアリスの「チャンピオン」など昭和の名曲が流れる中、60〜70代の

14人が、通常歩行と速歩を交互に行うインターバル歩行に汗を流していた。ウォーキング教室は週2回、地域住民の心身の健康づくりを

目指して開催している。内容や強度、BGMなどは受講者が話し合いで決めており、教員や学生はサポートに徹する。まとめ役を務める八戸市の千徳治夫さ

ん(78)は「先生がメニューを押し付けるのではなく、任せてくれるのでやりがいがある」と笑顔を見せた。

千徳さんが運動習慣の重要性を痛感したのは6年前、脳出血で左半身のまひを経験をしたことが大きい。リハビリの一環としてウォーキングを始め、「お

かげで全力疾走できるほどに回復した」と効果を実感している。心理的な効果を感じている参加者もいる。同市の馬場ヤエさん(78)は、退職後の夫が自宅を


パソコンやゲームばかりしていることを心配していた。夫を誘ってみると、最初は渋々だったが、徐々に仲間と会えるのを楽しみにしているのが分かった。生活面でも積極的に家事をするようになったといい、「生活に張りが出て、人が変わったように明るくなった」と変化を喜んでた。

教室の運営に携わる介護福祉

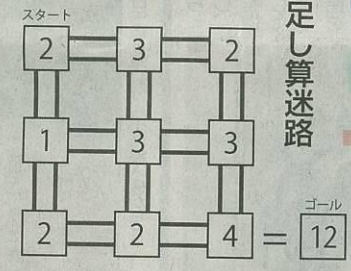
学科の小川あゆみ准教授は「好きな物や関心のある物には意欲が湧きやすい。好きな音楽をかけ、自分で考えたメニューで体を動かせば、モチベーションを維持しやすい」と解説する。要介護状態になるリスク要因である閉じこもりを防ぐことも重要だ。ウォーキング教室がコミュニケーションの場となつて

いるとして、「仲間との触れ合いは孤独感を解消し、身体活動性を高める意欲につながる」と強調した。

予防する

**頭の体操** 

**足し算迷路**



スタート

ゴール

九つ並んでいる数字の左上をスタート地点とし右下のゴールまで、数字を足しながら、どこをどう通れば右の数字になるのか、そのルートを探していく問題です。答えは一筆書きのようになるので数字を飛び越えたりしてはいけません。解答は4がにあります。