

令和4年1月13日作成
一宮市老連体育部長 杉山勝治

第21回シニアスポーツリーダー研修会参加報告書

1月13日(木)10時から15時、愛知健康プラザにて、順天堂大学名誉教授 武井正子氏による午前は「コロナに負けず、今日も元気に体を動かしましょう」と題する講義、午後は「いきいきクラブ体操と高齢者の体力測定」の実技を受講してまいりました。

その中から、印象に残ったものを下記に記しましたので、各連区老連クラブでの健康活動の参考にしていただけたら幸いです。

記

1 平均寿命と健康寿命

	女 性		男 性	
平均寿命	87.14(2016年)	87.74(2020年)	80.98(2016年)	81.64(2020年)
健康寿命	74.79(2016年)	75.38(2020年)	72.14(2016年)	72.68(2020年)
差	12.35	12.36	8.84	8.96

2 要介護になった主な原因 (65歳以上 男女別)

	脳血管疾患	心疾患	関節疾患	認知症	転倒・骨折	老衰	その他
男性	23%	5.4%	5.4%	15.7%	7.1%	10.6%	33.2%
女性	11.2%	4.3%	12.6%	20.5%	15.2%	15.4%	20.7%

※ 女性では、運動器の傷害(関節疾患、転倒・骨折)が要介護の原因の約28%

3 サルコペニア：低栄養と身体不活動による筋肉減少 (65歳以上の22%該当)

基準：歩く速さ—48M以下 握力—男26kg未満女18kg未満、ふくらはぎの太さ

4 フレイル：加齢とともに心身の活力が低下し要介護状態になる可能性が高くなった状態

(80歳以上の3人に1人が該当……2014年日本老年医学会の統計より)

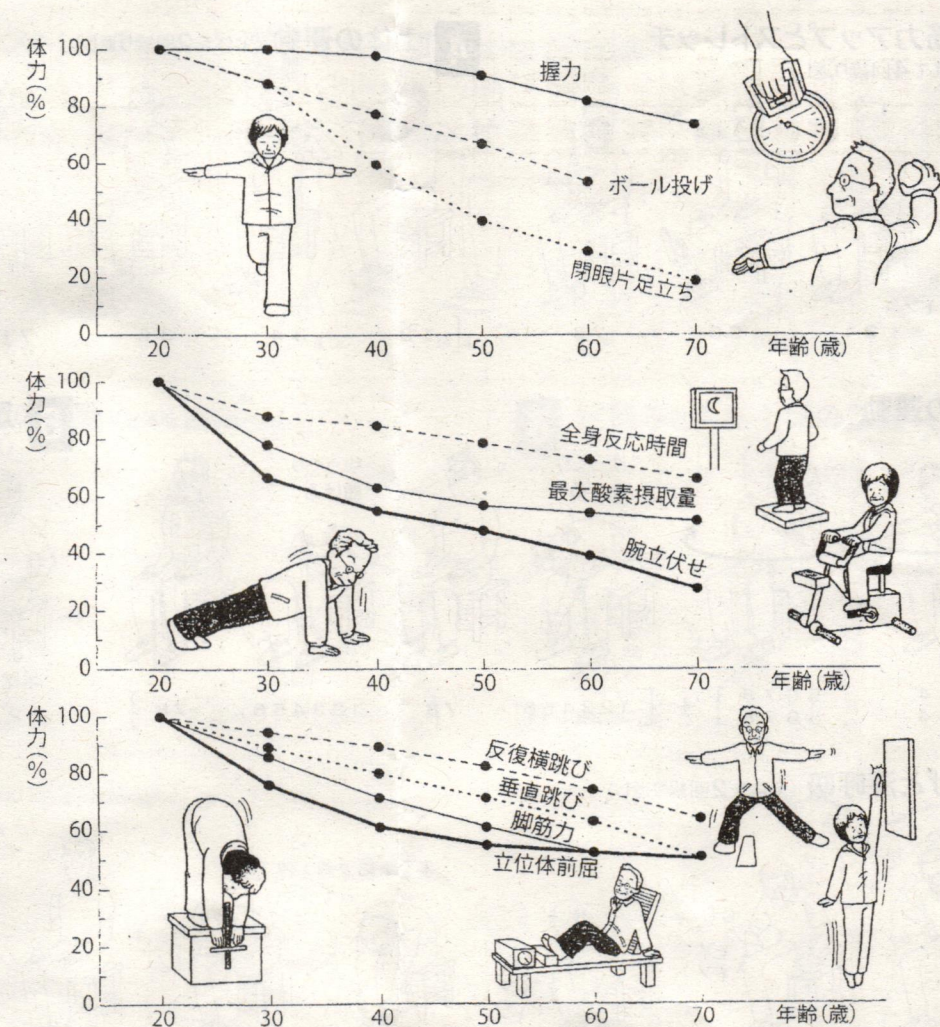
5 認知症の増加 (2025年 65歳以上の5人に1人が認知症)

※ 認知症の予防にも運動が効果的、みんなで楽しく運動しながら、脳を使う二重課題運動、しりとり、暗算等

6 新型コロナウイルス感染症拡大の影響・・・高齢者の身体不活動の影響

- ① 関節の動きが悪くなる 関節周辺の軟骨に変形が起きる。
(コロナ禍で変形性膝関節症や腰痛症が悪化した人が増加)
- ② 安静状態だと、筋肉は1日に約1から1.5%減少する。
(足腰の筋力が減り易い。大腿部の筋力、臀部の筋力減少しやすい)
- ③ 骨粗鬆症の進行化 (女性ホルモンの減少→骨粗鬆症)
(寝たきり状態では1週間に1~2%、数カ月で10~20%の骨量が減少。骨への圧刺激が低下すると、骨がもろくなり、骨折しやすくなる)
- ④ エコノミークラス症候群、下肢からの還流が悪くなる。(還流は血液が心臓へ戻る事)
(動かないと、心肺機能、消化機能も低下し、起立性低血圧になり易い。また、外部からの刺激が亡くなると、認知症機能も低下する)

図3 20歳を100とした時の体力の加齢変化



いきいきクラブ体操

椅子に座ってする体操

- ▶ ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。
- ▶ 少し浅く腰かけ、よりかからずに姿勢を正しく保ちましょう。
- ▶ ゆっくり動き、体の各部位に気づきながら体操しましょう。
- ▶ 無理せず、できる範囲で体操しましょう。

1 手足の運動

準備
かかとの上げ下ろし 1~16

つま先を上げる
[1 2 / 1 2]

指折り数えて
[3 4 / 3 4]

ギョッと握って
[5 6 / 5 6]

足踏み
[7 8 / 7 8]

指折り数えて
[1 2 3 4 / 1 2 3 4]

ギョッと握って
[5 6 / 5 6]

パツと開く
[7 8 / 7 8]

2 胸と肩の運動 (全体を2回繰り返す)

[1 5 / 2 6 / 3 7 / 4 8] + [1 2 / 3 4 / 5 6 / 7 8]

3 脚の筋力アップとストレッチ
(足を替えて4回繰り返す)

1 2 3 4

5 6 7 8

4 上体の運動 (全体を2回繰り返す)

ゆっくり伸ばして
ゆっくり伸ばして
ゆっくり伸ばして
ゆっくり伸ばして

[1 2 / 3 4 / 5 6 / 7 8] + [1 2 3 4 / 5 6 7 8]

5 背筋の運動

ゆっくり曲げる
ゆっくり曲げる

[1 2 3 4 / 1 2 3 4] + [5 6 7 8 / 5 6 7 8] + [1 2 3 4 5 6 / 7 8 / 1 2 3 4 5 6 / 7 8]

6 足踏みと膝抱えの運動
(足を替えて4回繰り返す)

足踏み
1 2 3 4 / 5 6 7 / 8

7 前曲げと深呼吸 (全体を2回繰り返す)

腰
もも
すね
手を下に
大きく深呼吸

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8

いきいきクラブ体操

立ってする体操

- ▶ 良い姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。
- ▶ しっかり立つことで、転ばない体づくりを目指しましょう。
- ▶ ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。

1 手足の運動 (全体を2回繰り返す)

準備
かかとの上げ下ろし 1~16

つま先を上げる
[1 / 2 / 3 / 4] + [1 2 3 4 / 5 6 / 7 8]

指折り数えて
[5 / 6 / 7 / 8]

ギョッと握って
[1 2 3 4 / 5 6 / 7 8]

パツと開く
[1 2 3 4 / 5 6 / 7 8]

2 胸と肩の運動 (全体を2回繰り返す)

[1 5 / 2 6 / 3 7 / 4 8] + [1 2 / 3 4 / 5 6 / 7 8]

3 脚の筋力アップとストレッチ
(足を替えて2回繰り返す)

足踏み
1 2 3 4 5 6 7 8

軽く屈伸
1 2 3 4 5 6

戻す
7 8

4 上体の運動 (全体を2回繰り返す)

ひねる
ひねる
伸ばして下ろす
伸ばして下ろす

[1 2 / 3 4 / 5 6 / 7 8] + [1 2 / 3 4 / 5 6 / 7 8]

5 体重の移動と背筋の運動 (全体を2回繰り返す)

[1 2 / 3 4 / 5 6] + [1 2 3 4 / 5 6 7 8]

6 足踏みともも上げの運動 (全体を2回繰り返す)

足踏み
1 2 3 4 5 6 7 8

[1 2 3 4 5 6 7 8] + [1 / 2 / 3 / 4]

7 前曲げと深呼吸 (全体を2回繰り返す)

軽く膝を曲げて
手を下に
大きく深呼吸

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8