

第23回シニアスポーツリーダー研修会参加報告書

10
~~11~~月19日(金)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「高齢者の運動による健康づくり」と題して講義。午後は「いきいきクラブ体操」「高齢者の体力測定」による実技を受ける予定でした。

しかし、その日は「ことぶき作品展の搬入日」と重なり、残念でしたが、午前中しか受けられませんでした。講義の中から、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に存じます。

記

1 介護が必要になった主な原因 (65歳以上 男女別)

	国民生活基礎調査 厚生労働省 2017年						
	脳血管疾患	心疾患	関節疾患	認知症	転倒・骨折	老衰	その他
総数	15, 1%	4, 7%	10, 2%	19, 7%	12, 5%	13, 8%	24, 9%
男性	23, 0%	5, 4%	5, 4%	15.2%	7. 1%	10.6%	33. 2%
女性	11.2%	4. 3%	12.6%	20.5%	15.2%	15.4%	20,7%

- ※・ 認知症が1位、男性は脳血管疾患、女性は認知症が1位
- ・ 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%
- ・ 70歳以上から運動器の機能低下や障害で、要介護のリスクが高くなる。

2 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/分、握力$26k g$未満女$18k g$未満、ふくらはぎの太さ

※ 高齢者は肉・魚等、タンパク質をとりましょう。

3 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)

4 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

5. 高齢期の身体機能や体力の低下(参照: 図3 体力の加齢変化)

- ・体力、健康状態、運動能力、気力などの個人差が大きい
- ・加齢に伴って体力は低下するが、運動不足の影響が大きい
- ・日常的に使っていない身体機能は低下しやすい
- ・バランス能力、動きをコントロールする能力が低下し、転びやすくなる。
- ・速筋繊維が萎縮し、敏捷性が低下する。遅筋繊維は、かなり維持されている。
- ・呼吸・循環器系の機能の低下、血圧の上昇、肺活力・最大酸素摂取量の低下
- ・有病率が高くなる。慢性的な疾患で治療中、服薬中の人が増える
- ・整形外科的な疾患が増える 腰痛症、変形性膝関節症、骨粗鬆症、骨折など
- ・ホメオスタシス(恒常性)の低下、体温、心拍数、血圧、体内の水分量→ 熱中症予防
- ・認知機能が低下しやすい、うつ症状になりやすい

図3 20歳を100とした時の体力の加齢変化

