

竹の台地域委員会 「高齢」にかかわる勉強会

めざせ！ Happy100年人生 第9回

「健康寿命を伸ばしましょう」 ～ メタボからフレイル予防へギアチェンジ」要旨

1 日 時：平成31年2月16日（土）13：30～15：00

2 場 所：たけのパーク フリースペース

3 参加者：17名

4 講 師：神戸市保健所西保健センター 保健師 衣川 広美氏

5 主な内容

(1) 筧委員長あいさつ

- ・昨年6月からこれまで8回にわたっているいろいろな勉強をしてきたが、本日は「健康」をテーマにした勉強をする。健康づくりや認知症の予防などに役立ててほしい。

(2) 講演内容

- ・「**平均寿命**」は年々伸びており、2045年には100歳になるとも言われている。
- ・ただ、「何歳まで自分のことは自分でできるか」を表わす「**健康寿命**」との間には差がみられる。平成28年の平均寿命は、男性80.98歳、女性87.14歳であるが、健康寿命は、男性72.14歳、女性74.79歳であり、男性で8.84年、女性で12.35年の差がある。この期間は、「他人のお世話にならざるを得ない期間」である。
- ・「Happy100年人生」をめざすには、「健康寿命」をできるだけ伸ばすことが大切
- ・「健康寿命」を伸ばし、最期までトイレに自分で行けるようにするには、骨と筋肉の柔軟性・安定性・バランスを保つことが基本となる。
- ・筋肉は使うことで維持される。例えば、『**腹式呼吸**』をすると、横隔膜が使われて体幹が安定する。同時に30秒、下腹部に力を入れると効果的
- ・『**呼吸数を減らす**』と、体がポカポカする、肩こりが解消する、目覚めがよくなる、血圧が下がるなどの効果がある。呼吸中枢を刺激することで、ストレスも解消できる。
- ・『**椅子スクワット**』は両手を後で組んで肩甲骨を引き寄せ、前傾姿勢で、足の指で床をつかむように踏ん張り、立ち上がる。あごを引いて、股関節がまっすぐになるまで上半身を起こす。これを10回×3セット、週2日行うのがよい。
- ・軸足の付け根を押しながらの『**片足立ち**』では、上げた方の足を前後に5回振ったり、太ももを床に平行に上げる。何かにつかまってもよい。1日3回（1回1分）毎日行う。
- ・『**指輪っかテスト**』は、ふくらはぎを両手の親指と人さし指で囲む。隙間ができる人は、筋肉が衰えている可能性がある。
- ・『**インターバルウォーキング**』（「ややきつめの早歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ずつ交互に繰り返す）も、筋肉量を増やすのに効果がある。
- ・このほか、『**下肢を鍛えるトレーニング**』として、椅子に腰かけ、ひざを曲げた状態で5秒間、両足を上げることや、立って足を交互に前に踏み出し、膝が90度になるように曲げるなど運動がある。
- ・運動は骨や腎臓のためにも大切。じっとしていると、確実に体力が落ちるので、気がついたときには「**フレイル**」になっているかもしれない。
- ・「**フレイル**」とは、健常な状態と日常生活でサポートが必要な状態の中間の状態のこと

- ・多くの高齢者は健常な状態から、筋力が衰える「サルコペニア」という状態を経て、生活機能が全般に衰える「フレイル」となり、さらに要介護状態に至る。
- ・加齢に伴う身体機能の衰えは不可避免的なものだが、適切な対応がなされれば、要介護に至ることが予防でき、健常な状態に戻すことができる。フレイルの状態を早期発見し、早期に対応することで、健康寿命を延ばすことができる。
- ・『チェックシート』で5点以下だと「フレイル」の可能性が高い。
- ・やせすぎは死亡リスクが高い。65歳を境に筋肉量を増やすために『タンパク質重視の食生活』をしていく必要がある。
- ・体重1kgにつき、1.2~1.5g（体重60kgの人で1日72g）のタンパク質を摂るようにする。肉70gでタンパク質15gほどなので、意識して食べないと不足する。タンパク質の多い食品には、肉、魚、卵、豆腐、牛乳など、いろいろなものがある。
- ・タンパク質を骨と筋肉に変えるためにはエネルギーが必要なため、タンパク質だけでなく、いろいろなものをしっかり食べることも重要
- ・『噛むこと』もとても大切。「8020運動」というのは、80歳で20本の歯を残すという取り組み
- ・歯が抜ける原因となる『歯周病にも注意』。重症化すると、菌が体内に入り、糖尿病や動脈硬化などが悪化する。
- ・『舌の筋力』を鍛えることも大切。両方の歯でよく噛む、一口30回奥歯で噛む、飲み込む前にあと10回噛む、「するめ」を奥歯で噛んで舌で左右に移動させるトレーニング、「パ、タ、カ」という発声を繰り返すなど
- ・口腔まわりを鍛えることは、『誤嚥性肺炎の予防』にもつながる（誤嚥性肺炎の7割は睡眠中など、気がつかないうちに、唾液とともに雑菌が肺に入ることによって起こる）。力の限り（顎が外れない程度で）、10秒間、『口を大きく開けるトレーニング』を1日5回、2セットするのが効果的
- ・脳への刺激は認知症の予防になる。『スリスリ・トントン体操』（右手で膝をスリスリ撫でながら、同時に左手で膝をトントン叩く。5回したら左右交代）
- ・社会参加、他人との関わり、交流も重要
- ・継続すること。そのためには、楽しくすることが大切

### (3) 主な質疑・要望

- ・トレーニングを続けているが、一定以上の改善が見られない。
  - 個人によって違うので、一概には言えないが、地域で「イキイキ100歳体操」に取り組んでもらえれば、年数回、理学療法士がアドバイスに来るので相談できる。
- ・体力測定のを設けてほしい。バラバラではなく、一堂に会して実施し、個別アドバイスももらえるような取り組みを望む。
  - 西区のヘルシーウォーキングに参加すれば、記録会がある。健康フェアでも、簡単な測定をしている。今のところ、全体的な取り組みはない。
- ・後期高齢者の健康診断を受ける人が少ない。広報誌はなかなか見ないので、自治会だけでなく、地域福祉センターにもポスターを送ってほしい（10年前から言っている）。福祉センターに問い合わせがよく来るが回答できず困っている。