

裾野市シニアクラブ「健康長寿のリーダー養成講座」



受講(シニアクラブ地区役員)



裾野市シニアクラブ連合会会長挨拶

しずおか健康長寿財団は、平成27年度に静岡県(健康福祉部長寿政策課)から健康長寿のリーダー養成事業(長寿者いきいき促進事業)の委託を受け、事業の実施を希望した市町や団体に対し、アドバイザー及び健康運動指導士等を派遣し健康長寿のリーダーとして役割を果たせる人材を養成するための研修を行っており、本年度で4年目を迎えています。

本日(10/2)は、裾野市民体育館に於いて裾野市シニアクラブ連合会の協力を得て地区役員64名に参加していただき①健康長寿の3要素の講演、②介護予防(認知症、ロコモティブシンドローム)のポイント、③健康運動士による健康体操指導が行われました。

写真右→裾野市シニアクラブ連合会会長挨拶



健康寿命の三要素



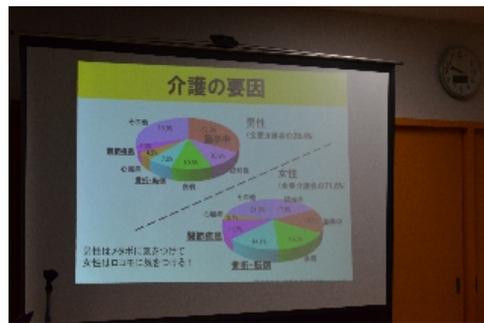
2

東海大学 久保田晃生教授による「健康長寿の3要素」について電子映像を用い非常にわかりやすい講演が、多目的教室にて行われました。

健康寿命(平成22・25・28年平均値)

| 順位 | 男性 | | 女性 | | 男女計(静岡県算出) | |
|----|------|-------|-------|-------|------------|------|
| | 都道府県 | 歳 | 都道府県 | 歳 | 都道府県 | 歳 |
| 1 | 山梨県 | 72.31 | 1 山梨県 | 75.49 | 1 山梨県 | 73.9 |
| 2 | 静岡県 | 72.15 | 2 静岡県 | 75.43 | 2 静岡県 | 73.8 |
| 3 | 愛知県 | 72.15 | 3 愛知県 | 75.30 | 3 愛知県 | 73.7 |

静岡県は全国1位を取り戻すことが目標
↓
介護を減らす(要因を知ることから)



介護の要因

健康寿命

健康寿命(平成22、25、28年平均値)を見てみると

- ☆全国1位(男女計) 山梨県 73.9歳
- ☆全国2位(男女計) 静岡県 73.8歳

静岡県は、全国1位を取り戻すことが目標である。まず介護を減らすことが重要(要因を知ることから始めましょう)

介護の要因(写真右)

男性：メタボリックシンドローム

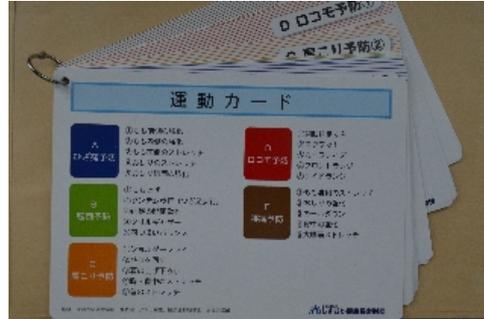
・内臓脂肪型肥満⇒高血圧・高血糖・脂質異常などの生活習慣病を併せて持っている。⇒それらは、動脈硬化が急速に促進され脳梗塞や心筋梗塞などに繋がる。

女性：ロコモティブシンドローム
・筋肉、骨、関節などの運動器機能の低下⇒移動能力の低下⇒50歳代で70%がリスク、予備軍を含めて4,700万人。

※静岡県は、メタボリックシンドローム該当者割合が全国で一番少なく、総合的にみても”健康長寿県”ですが、更なる努力が必要！



開眼片脚立ち



運動カード

久保田先生の掛け声で、会場みなさんが一斉に椅子に座った状態から”開眼片足立ち”(写真左)にチャレンジしました。これは、片足で身体をコントロールする能力を鍛え歩きをよくします。骨密度を上げることにもつながります。

本日、参加者全員に配布された運動カード(写真右)には、図解説つきで、①ひざ痛予防、②転倒予防、③肩こり予防、④ロコモ予防、⑤腰痛予防が載っていますので日々の身体運動に利用して下さい。

健康運動士による実技指導



椅子を使つての健康体操



認知症予防体操



肩こり予防体操



膝痛予防体操

参加者全員は、各自椅子を持ってアリーナに移動し、そこで健康指導士の杉山祐介さんの指導を受けひざ痛予防、転倒予防、肩こり予防、ロコモ予防、腰痛予防の運動に加え認知症予防のための脳トレにも一生懸命取り組んでいました。

今日出席して下さった皆さんが、地域で介護予防や健康づくり体操等を普及していただき、地域の於ける健康長寿の取り組みを積極的に推進していただき静岡県が健康寿命全国1位に返り咲くことを願っております。

取材：富士・富士宮・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機