

東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2019

「健やかに生きる～大学は知の宝庫～」

第6回 11/20（水）13:30～15:00 報告

スポーツを通じて健やかな生活の実現

～Part 1 自分の体を知って運動の必要性を感じる～

講師 桑原信治（本学客員教授） 於：西キャンパス体育館

◆◆◆◆◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*

令和元年度第6回公開講座（受講者27名）が11月20日（水）に開催されました。東海学院大学短期大学部幼稚教育学科客員教授の桑原信治先生による「スポーツを通じて健やかな生活の実現～Part1自分の体を知って運動の必要性を感じる～」の演題でした。高齢期に訪れる様々な身体的な危機とそれを回避する運動効果についてのお話と、自分の身体と体力を再発見するためのレク式体力チェックを行いました。

要介護の原因疾患は1位認知症、2位脳血管疾患、3位～5位高齢による虚弱、転倒・骨折、関節疾患となっていて、筋肉・骨・関節といった運動器に関連しており全体の約35%を占めています。また、高齢者の身体能力はスポーツ庁2017年度「体力・運動能力調査」によると各体力要素は20歳前後でピーク値を迎えたのちに低下していき、要素ごとに異なるが、75歳以降体力低下が加速します。そして、老化に至るプロセスとして①フレイル、虚弱を意味し身体の予備能が低下し健康と要介護の中間的な過程②サルコペニア（加齢性筋減弱症）、加齢によって全身の筋肉が減少し歩くスピードが低下したり手すりが必要になったりと身機能が低下すること③ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、骨や関節、筋肉の運動器の障害のため移動機能の低下をきたした状態④メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）内臓脂肪型肥満と高血糖・高血圧・脂質代謝異常のうち2つ以上ある状態があります。

高齢期に訪れる危機にはこのようなことがあります。回避のためには運動、栄養（食事）、睡眠が大切になります。運動することで、筋肉量減少および体力低下を予防できます。骨格筋は可逆性を持つ組織で、適切に使うと機能は向上し、使わないと低下します。加齢は止められないので運動をして筋肉量をキープすることが重要です。また運動するメリットは、①柔軟性（基礎代謝がアップする）、②筋力（内臓脂肪の燃焼に効果的）、③持久力（生活習慣病の予防）があります。そして、サルコペニアやロコモティブシンドロームの状態になってしまふと精神的にも落ち込んでしまうため、積極的に外出しよく笑うことも大切です。

講座の後半は、現在の自分の体力を知りトレーニングの指標にするためのレク式体力チェックを行いました。①長座体前屈（股関節や体幹の柔軟性）②10m障害歩行（敏捷性や調整力）③ツー・ステップ※最大2歩の歩幅を測定（下肢・体幹の筋力やバランス力、柔軟性、

歩行能力などの総合的な体力) ④ファンクショナルリーチ※両足を揃えて立ち前傾し手が伸びた距離を測定(体幹とバランス力)の4つを行いました。それぞれの結果を点数化して評価し現在の自分の体力を把握しました。

今回の講座では、高齢期の身体は老化によって筋肉が減少したり骨や関節などの運動器の障害などが起きること、それを予防したり抵抗するには運動をして筋肉を維持したり回復させることが大切なことがわかりました。また、体力チェックを行い次回のトレーニングについての講座が楽しみになる内容でした。

【講座の様子】

