

講師：理学療法士 関 俊昭氏

テーマ：伸ばそう健康寿命

- ・ 日時：平成29年7月12日午後1時30分～3時30分
- ・ 場所：千葉大学人文社会科学系総合研究棟マルチメディア会議室
- ・ 参加者：67名（会員家族1名）

## 1 健康寿命

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと。平均寿命と健康寿命の差は男性で約9年、女性で約13年ある。

## 2 ロコモティブシンドローム

骨、関節、筋肉などの運動器が衰えると、暮らしのなかの自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高まる。

原因は大きく分けて

○運動器自体の疾患～体を動かす役割をする器官が疾患で骨、関節、神経などで変形性関節症、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症、骨折、関節リュウマチなどの疾患等

○加齢による運動機能不全～加齢による身体機能の衰え、運動不足、筋力低下、持久力低下、バランス能力の低下、反応時間の延長、運動速度の低下等

※ロコモは「ねたきり」や「要介護」の主要な原因で「メタボ」と「認知症」と並び健康寿命短縮、ねたきりや要介護の三大要因と言われています。

## 3 認知症

加齢による物忘れとは違う。物忘れは加齢による脳の生理的な老化が原因で思い出すことが出来て本人に自覚がある。認知症は脳の神経細胞の急激な破壊により起こり、忘れたことは思い出せない、進行性で日常生活に支障をきたす。

## 4 認知症の予防

バランスのとれた食生活、定期的な運動習慣、積極的な交流、生活習慣の改善、20歳を過ぎると脳の神経細胞は1日10～20万個減少するが、細胞自体の働きが活発であれば脳の機能は高まるので有酸素運動で血流を良くし、脳の機能を活発にする。有酸素運動とは、ウォーキング、ジョギング、水泳、エアロバイク等。

また、趣味を持ち、地域の人と積極的な付き合いを心掛け、それを継続することで認知症は予防できる。

運動はロコモ、メタボ、認知症を避けるためのすべての歯車を回す。健康で長生きするためにも日ごろから継続的な適度な運動が大切です。

※ 講話の中に、認識度の反応や軽い体操、簡単な質問に挙手で答えること等が取入れられたことで和気あいあいのうちに皆さんは内容を理解されたようでした。

