

毎日を明るく楽しく元気に過ごすための

# 50代からの健康セミナー in 群馬

2017年3月20日(月・祝)、高崎市・ビエント高崎ビックキューブにて、『50代からの健康セミナー in 群馬』を開催しました。

当日は500名もの参加者を迎え、生涯にわたって健やかに生きるための知識を得たり、続けられる運動法のレクチャーを受けるなどの充実した時間を過ごしました。



## 「いざげんに年を重ねる」

医療法人社団 醫光会  
駒井病院 理事長

駒井 和子 先生

体はもちろん心の健康も大切に



高齢者の死因ですが、1位ががん、2位心疾患、3位脳血管性障害、4位肺炎です。実は循環器の病気ががんより高いのです。つまり、血管の病気を予防できればずっと健康でいられます。血管を丈

夫するには、生活習慣病を予防することです。また血管は心と大いに関係がありますが、血液の流れをコントロールするのは自律神経で、緊張すると交感神経、リラクセスするのは副交感神経に作用するので、両方をバランス良くメリハリをつけて生活することが大切です。そして、何より運動です。両目を開けて足上げを左と右で片足1分間ずつ。かかと上げ下げ1分間。1日3回を心がけてください。運動すれば成長ホルモンの分泌が高まります。

厚生労働省はこれまで4大疾病、脳卒中・がん・糖尿病・心疾患を重点的対策としていましたが、これらに「精神疾患」を加えました。中でも断然多いのは「うつ病」です。心の風邪”と言いい、気分が落ち込む、憂鬱、意欲の減退、身体疾患などの症状がありますが、治療すれば元気に なりますので、専門医の受診をおすすめします。

認知症の発症を先送りして  
天寿を全うしよう

次に頭の健康のお話を。認知症は年齢に依存した病気で、ならない絶対的な方法はありません。それなら先送りして寿命より先に発症しなければいいということ。物忘れ」と「認知症」は同じかという、違います。誰でも年をとると引き出しは開けにくくなるし、しまったものは見つけにくくなったりします。それが「ちょい忘れ」や「もの忘れ」です。認知症が進むと物忘れを超えて覚えてないから、昔の話と今の話がつながらない。アルツハイマー型認知症では、部分的な脳の萎縮はなく脳全体が萎縮します。

将来、「介護といえは認知症」の時代がくるといわれます。そうならないためにも認知症の早期発見が大事です。特効薬はありませんが、進行を遅らせることができます。発症を先送りして天寿を全うしましょう。

認知症の予防策は、①使わない脳はさび付く。料理や畑仕事などがおすすめです。②脳細胞の好物を知っておこう。色のついた野菜、ワイン、青身魚。③脳細胞はスポーツがお好き。いろいろ考えながら有酸素運動をする。海馬の働きを活性化し、身体能力も維持されます。④井戸端会議で認知症の予防。人と交流し大いに笑いましょう。⑤認知症はお昼寝も好き。脳の成長ホルモンは、寝ている間に作られます。

以上、睡眠、運動、食事、たくさん交流が大切です。一つでも二つでも継続して、すこやかな人生をお送りください。



公益財団法人  
杉浦記念財団  
(株)スギ薬局  
事業本部  
関東営業統括部  
**高木 雄一郎**

スギ薬局グループは杉浦記念財団と共に、地域の皆様に最新の医療や予防の知識を得ることで、病気の早期発見・早期治療・介護予防についてより身近に考えていただきたいと考えます。そんな思いから、健康で安心して生活し続けるためのヒントをお伝えするセミナーを全国で開催していま

す。さて、超高齢化社会となった日本では、2030年には3人に一人が高齢者になるといわれます。これからは、いかに最後まで自立して健康的な生活を送れるかが大切だと考えています。

昨年末40周年を迎えたスギ薬局グループはこれから、日本の健康寿命延伸に向け、『かかりつけドラッグストア』を構築してまいります。薬剤師を中心とした処方箋調剤、在宅医療にも注力し、予防・未病の観点から管理栄養士による食事や運動など健康に役立つ生活習慣をご提案してまいります。そして本日のセミナーがより快適で、健康的な生活のためにお役立っていただければ幸いです。

主催：公益財団法人 **杉浦記念財団**

後援：群馬県 高崎市  
公益社団法人 群馬県看護協会  
一般社団法人 群馬県薬剤師会  
社会福祉法人 群馬県社会福祉協議会  
公益社団法人 群馬県歯科医師会

協賛：**スギ薬局グループ**

## 2部

### 「いつになっても遅くない

### 「簡単な筋トレを続けましょう」

女子美術大学名誉教授  
日本ウエルネススポーツ大学教授

**石田 良恵 先生**

### 筋肉を蓄えることが健康寿命を延ばすこと



皆さんは一日でどれくらい運動していますか。体力があるということ、自立した生活が送れるということ、それは、それには、やはり筋肉。筋肉を蓄えていくことが、健康寿命を延ばすことにつながります。「加齢」は防げませんが、変えることで遅らせることが出来ます。それは自分の体を鍛えることを選択するかどうか。やれば誰でもできることです。

加齢に伴う筋肉量について、宇宙飛行士の生活は1日で1%の筋肉が減少するといいますが、ベッドで寝ている状態も同様です。特に太ももの前の筋肉と腹直筋で、すばやく動くための「速筋繊維」が萎縮します。ゆっくり動く「遅筋繊維」は落ちにくいので、側近繊維を鍛えることが大事です。多少の負荷をかけて筋トレをすれば必ずついてきます。下肢の筋肉が鍛えられるということは、ふだんの生活が楽になるということです。脳の健康、下肢の運動をすると脳細胞を活性化しますから、海馬を刺激するためにも、新しいこと

に挑戦するのは大事なことです。

### 筋肉を減らさないためのトレーニング方法

オーバーカロリーを放っておくと筋肉が減り、脂肪が増えます。大腰筋を使わないとつまづいたり転倒するので、足を持ち上げて歩くことは大事。特に女性は閉経後、骨強度が下がります。歩くだけでは骨強度は高まりませんが、ふくらはぎの筋力が強いと骨も強いので、そこを意識してトレーニングしてください。筋トレは、少しきつい動きを心がけましょう。

トレーニングは1日15分くらい、週に2〜3回を目安に。急に無理をしてはいけません。食事は、活力のある動きをするためにも、タンパク質は十分に摂らねばなりません。これが不足してしまうと筋肉自体が作られなくなります。質の高いタンパク質を摂る、そして栄養・運動・睡眠は欠かさず。筋肉は「体のエンジン」です。筋肉が動くからこそ体の動きが維持できるのです。

最後に『山筋ゴーゴー体操』を紹介します。◎背筋を伸ばしかかとを上げ下げ。◎足を真横に出す。◎浅く腰掛け座って足上げ。食事前に10回ずつ朝昼晩やれば、インナーマッスル、太ももの前とお腹が鍛えられます。◎足を伸ばしてかかとを出して、上に上げる。膝の悪い方にもおすすめです。◎足を1歩前に踏み出す。次は後ろに。股関節の周りの筋肉が鍛えられます。「生きる力は筋肉」です。これはお金で買えません。生涯、楽しく生きるために自分の体を作り続けてほしいと思います。