

健康増進セミナー in 神奈川

「ごきげんに年を重ねる秘訣」

2014年11月1日（土）神奈川県横浜市教育会館にて、健康増進セミナー in 神奈川『ごきげんに年を重ねる秘訣』を開催しました。当日は約500名の来場があり、生涯いきいきと暮らしていくために必要なロコモティブシンドロームや認知症への理解を深める時間となりました。



1 部

「楽しく運動・いきいき生活習慣」

「ロコモを防いで健康な毎日を」

横浜市立大学医学部長 大学院医学研究科
運動器病態学 教授

齋藤 知行 先生



ロコモーロ
コモティブシ
ンドローム
（運動器症候
群）のお話
をします。

ロコモの原因は
運動しない&栄養の摂りすぎ

運動器は

背骨神経にあつてそれぞれが単独で機能しているわけではなく、それぞれが連携して二つの機能を果たします。そこで骨・関節・筋肉さまざまな問題を総括的に見ていくことが重要で、この疾患を提唱しています。ロコモに至る原因は、運動習慣の無い生活、栄養の摂りすぎですが、一方でこの習慣を変えることで流れを変えられるという特徴もあります。

ロコモに関連する脊柱管狭窄症や骨粗鬆症、変形性膝関節症など運動器の病状を知るために、7つのチェック項目を提唱しています。一般的には秒速1m歩くのが基本の機能ですが、歩ききれない場合、下肢の筋力の低下を表します。ほかに「ロコモ度テスト」「立ち上がりテスト」「25の質問票」があり、年齢に合わせての標準値等で障害の程度を知ることになります。

ロコモ予防には、
生活習慣と運動が大切

ロコモ予防には、生活習慣と運動が

重要になります。老化は体の活性酸素の酸化が原因なので、食生活に注意し、体を錆びさせないことが大事です。緑黄色野菜や果物は体の酸化を防止します。そしてバランスのよい食生活を心掛ける。そのうえで運動をおすすめします。日常生活習慣として運動を組み入れ、段階に応じて運動メニューをアップグレードしてください。なかでもインターマッスルを鍛える必要があります。

「ハウススクワット」は膝の前に出さず腰を下に下げる動作をゆっくり5から6回、1日3回ほど。股関節周囲を鍛えるには、「片足立ち」をおすすめします。体幹のバランスを鍛えることができます。膝も伸ばすので膝周囲にも作用します。腹筋は息を吸いながらお腹を凹ませる「ドローイン」を30秒くらい保つて下さい。これでインターマッスルが鍛えられ、お腹の出っ張りが取れます。歩行も目的を持って歩くことが大事で、200mくらい先を見て踵から着地してつま先で蹴るという歩行を心掛けましょう。ダンベルを持って歩くとさらに鍛えられます。

癌の発生率も下げる 驚くべき運動の効果

厚生労働省によると、運動の効果は死亡率を下げる事がわかっています。肥満を抑え、筋肉も鍛えられ、脂質異常・高血圧を抑える機能がさらに向上します。台湾からの報告ですが

生涯元気でいるため 運動習慣を取り入れよう

（2011年）、運動する時間によって病気の発生する確率が下がるというデータが出ています。特に癌は運動することによって急速に発生率が下がります。心疾患系も同じ。1カ月に病気になる割合ですが、1日に60分以内の運動をすると、病気になる割合が約30%も減ることがわかっています。1日にわずか15分以上60分以内の運動でさまざまな病気を予防できます。男女問わず、肥満でも喫煙者でも軽度の運動量を継続することにより病気の発生を予防することができるのです。



り入れ、目標を達成する。それによつて人とのつながりもでき、生活の質がよくなり、メンタル面でもいろいろないい面が出てきます。

開会のご挨拶



一般財団法人
杉浦地域医療振興財団
理事長
杉浦 昭子

スギ薬局は、「街のかかりつけ薬局」として、皆さまの健康管理はもちろん、看取り・虚弱者の生活支援等在宅医療にも関わっています。今年で創業38年になりますが、どの方も住み慣れた地域で元気に暮らせるお手伝いをしたいと『杉浦地域医療振興財団』を設立し、健康に関する啓発活動を全国で実施しています。

2030年には、65歳以上の高齢者が日本の人口の32%になります。健康寿命と平均寿命の差は病気を抱える期間なのですが、日本はその差が大きく、男性で9・9年、女性で13年弱。この差をいかに小さくするかが重要です。また20年の追跡調査によると、男性は75歳くらいから弱っていくのが7割くらい。11%はずっと健康。女性は70歳くらいから骨や筋肉が弱って寝たきりになる方が多い。それらを防ぐには、ロコモの防止Ⅱ筋力を衰えさせないことです。スギ薬局では大学病院と共同研究もしていますが、歩くだけでも健康に差が出ますので、運動を心掛けて下さい。バランスのいい食事也很重要です。これらのことを注意し、健康寿命を伸ばしましょう。

主 催：  一般財団法人
杉浦地域医療振興財団

後 援： 神奈川県 公益社団法人 神奈川県看護協会
横浜市 社会福祉法人 神奈川県社会福祉協議会

協 賛： **スギ薬局グループ**

2部

「認知症を正しく理解しよう」

横浜市立大学医学部 精神医学教室 講師
横浜市認知症疾患医療センター長

勝瀬 大海 先生

軽度認知症から認知障害に移行しない対策が必要



「認知症」とは、複数の認知障害があるために社会生活に支障を来すレベル以下になった場合の状態をいいます。「軽度認知障害」は、軽度の認知機能障害があるものの生活には支障が

代表的な「アルツハイマー型認知症」ですが、この認知症は脳の海馬を中心に脳全体が萎縮する病気です。アミロイドベータ（老人斑）とタウタンパク質が溜まることが原因です。症状としてしばらく前の記憶・近時のエピソード記憶の障害が起きます。初めは記憶障害からで、10数年かけて進行します。次第に時の感覚もなく、家事ができなくなり。さらに進行すると家族もわからなくなり、末期は寝たきり状態になります。予防するには、脳の変化が出だす頃、対策を立てる必要があります。

次に「レビー小体型認知症」ですが、いちばん特徴的なのは幻視で、誰もいない部屋に子供が遊んでいるように見えるなど、視覚認知が障害されてしまっています。またパーキンソン病と同じように手が震えたり、関節がこわばるなどの症状が出ます。他に記憶障害・認知機能障害、鬱症状、起立性のめまい、薬剤への過敏性、夢を見て大声を出して暴れるレム睡眠障害などの症状があります。早めに病院に相談していただくことが重要です。

認知症のリスクを下げる生活習慣病予防と食生活

認知症の薬は4種類あります。薬の服用で症状が緩やかになります。しかし、認知症を100%防ぐことはできません。それなら発症を先送りすれば

いいのです。70歳発症の予定が、5年でも10年でも延びれば予防となります。そのためにはまず、生活習慣病にならないことです。中年期に高血圧や高脂血症、肥満になるとリスクが2倍以上がり、3つ揃うと6倍に。糖尿病も2倍高くなります。動かない人、一人暮らしの人は認知症になりやすいという調査もあります。

次に、老化を防ぐ食生活ですが、ポリフェノールは抗酸化作用があり、認知機能の低下を抑えるというデータもあります。ビタミンCもいいです。食材として、赤ワイン、緑茶、カレー、青魚などをおすすめします。近頃は「地中海食・ピラミッド」が提唱されており、チーズやヨーグルト、オリーブオイル、穀物を毎日、時々魚や鶏肉・卵を、月に数回は肉を食べる。そして毎日ワインを飲むとリスクを下げると言われます。

運動して人に接し バランスよく暮らす

予防にいちばんいいのは運動です。中年期から運動しましょう。週に2〜3回、息切れするような有酸素運動です。水泳や散歩、社交ダンス、人と会ったり、頭を使う。計算しながら階段の昇降運動をするとさらにいいです。

食事・運動を心掛け、人と接してバランスよく暮らして下さい。認知症は誰でもなる病気。認知症の方は漠然とした不安感を持っていることが多いですが、人間が変わってしまうわけではありません。その人らしさを尊重し、認知症予防と同時に、たとえ認知症になっても安心して暮らせる町づくりをしていただきたいと思います。

アルツハイマー型認知症と レビー小体型認知症のこと

認知症は状態のことで、病気の名前ではありません。「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」が代表的です。他に、甲状腺機能の低下、ビタミン不足、アルコール性、血腫、正常圧水頭症で認知症の症状が出ます。これらは治療すれば治ります。