

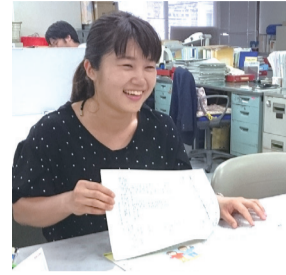
健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(2016年データ/厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体がやっている様々な取り組みをご紹介します。

市民の健康支える市職員インタビュー 「運動×栄養」で健康増進へ

市民自らが実施、運営を行う「西宮いきいき体操」をはじめ、市民による自主的な活動が特徴的な西宮市。地域の活力を縁の下の力持ちとして支えているのが市職員。「運動」と「食事」から、健康づくりをサポートする2人の若手職員に話を聞いた。



小山 あすかさん
西宮市役所 地域共生推進課
健康づくり支援チーム 主事



加倉 侑花さん
西宮市保健所 地域保健課
鳴尾保健福祉センター管理栄養士

お二人はどのように地域の健康増進に関わっていますか?

小山 私は主に、高齢者のための介護予防体操「西宮いきいき体操」の推進に力を入れています。市民の方がグループを作り、体操の実施から運営まで自主的に取り組んでいるので、私はそのサポートをしています。

加倉 私は保健福祉センターで管理栄養士として、乳幼児から高齢者まで全ての世代の栄養相談や各種健康講座で、市民の方の食を通じた健康づくりを支援し

ています。高齢者の方への指導では「西宮いきいき体操」を紹介することもあります。健康増進にはバランスの良い食事と適度な運動が欠かせませんから。

運動と食事指導を共に体験できる機会はありますか?

小山 「西宮いきいき体操」のグループへの支援の一環で、管理栄養士による栄養講義を行っており、個別で栄養に関するアドバイスをすることもあります。体操の参加者の多くは健康に関心があるので、

熱心に聞かれる方がいます。

その他、市民の方と関わるイベントはありますか?

加倉 7月に公民館で「ファミリー栄養教室」を行いました。小学3～5年生のお子さまと保護者を対象に、家族の健康づくりをテーマに調理実習と食生活についての講話をしています。忙しい世代だからこそ、この機会に保護者の方にもご自身の食生活を考えていただければ嬉しいですね。

今後の抱負をお聞かせください。

小山 私は生まれも育ちも西宮市で、生まれ育った場所を支えたいという思いがあります。地域の方々にとつまでも笑顔で過ごしてほしいので、もっと「西宮いきいき体操」の普及を進めていきたいです。

加倉 生きることに不可欠な食事を通して、健康の維持・増進、病気の予防の手助けがしたいという思いから今の仕事をしています。もっと市民の方との関わりを増やし、栄養の観点から健康づくりをサポートしていきたいです。

内側から整えるピラティスで 痛みを繰り返さない体づくり

アスリートもやっている「ピラティス」とは?

膝 や足腰などに出る体の慢性的な痛みは、病院に通ったり湿布を貼ったりすると一時的には和らぐが、すぐに再発してなかなか完治しないことが多い。こうした、日常的に抱える痛みを、「正しい動き」でアプローチするのがピラティス。ピラティスは、呼吸をしながら体を正しく動かすことで骨や内側の筋肉を整える、理学療法に基づ

くエクササイズ。15年ほど前に欧米から日本に伝わり、基本のトレーニングとして取り入れているアスリートも多いという。

筋肉と骨を整えて正しい姿勢と動きへ

ピラティスは、外側の筋肉を鍛えるハードな筋トレとは異なり、呼吸をしながらゆっくりとした動きで内側の筋肉を整える。西宮のピラティススタジオ「PAS A PAS」のトレーナー

荻田さんは「姿勢や日常動作の癖によって、筋肉のつき方のバランスが崩れたり、骨の位置が歪んだりします。すると、体の使い方も悪くなり、無理が生じます。特に、高齢になると筋力が落ちて体を支えきれなくなり、関節も硬くなるので、痛みが出やすくなります。体は、脳からの指令で動くので、何回もトレーニングして学習することで、脳が体の正しい使い方を覚え、意識しなくてもできるようになります。すると、筋肉や骨のバランスが整っていき、痛みの出にくい体になりますよ」と話す。



1年前から同スタジオに通い始めた黒田さん夫妻。一男さん(62才)は立ち仕事が多く、慢性的な足の痛みに悩んでいたが「ずいぶん楽になりました」と話す。

同スタジオには、20～80代と幅広い世代が通う。体を動かすことに慣れていない人でも、日常の動きに運動を取り入れるところからスタートするのでシニア世代からも人気が高いピラティス。週に一度、一時間通うだけで姿勢がよくなり、痛みが和らぐなどの変化が出る人が多いという。ピラティスへの期待が高まる。

ピラティススタジオ
PAS A PAS (パザパ)
西宮市馬場町2-23 ワークヒルズ401
TEL.0798-39-7085



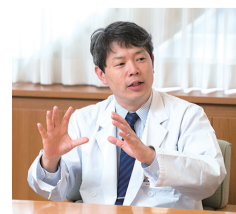
神戸大学が提案する 認知症予防プログラム「コグニケア」

文理融合の先進的な研究を実践する神戸大学が「認知症予防プロジェクト推進室」を設立。発症前からリスクを減らしておく「予防」をキーワードに多面的に認知症の発症リスクをケアしていく教室を展開している。

コグニケアで認知症予防

「コグニケア」とは、頭の認知機能を意味する「コグニティブ」と「ケア」を組み合わせた造語で、健康寿命を自発的に伸ばしたいと考えるシニアのために同大学が運営する、体力と認知機能の維持を目指すプログラム。同大学院保険学研究所リハビリテーション科学領域教授の古和 久朋氏を中心に、ITや人間発達環境学など幅広い研究領

域からのアプローチができる総合大学の強みを生かし、長期的に同プログラムの普及を目指す。利用者実践してもらいながら研究データを分析し、実証結果をフィードバックする仕組みを作っている。



神経内科専門医、認知症学会専門医でもある古和教授。医学の観点だけではなく、社会課題として取り組みをスタート。9月5日、同大学100年記念館で開催される講演会にも登壇予定。

発症前の早期ケアを習慣に

予防教室では有酸素運動をしながらしりとりをするといった「二重課題運動」に加え、病気のリスクや生活習慣の改善について学ぶことができる。同大学に通うことは高齢化社会や、独居などで問題視されている社会性のつながりの維持の面でも有効と考えられる。現在、利用者は約100名。認知症は発症してからでは対応が難しいのが現

状。発症リスクを減らすためには医療分野外からの早期介入が重要と言われている。コグニケアに年齢制限はないが、定年後に交遊範囲を広げたい方や生活習慣病を予防したい方など、前向きに健康を考えるシニアが増えているという。

神戸大学
学術・産業イノベーション創造本部
PAD推進室
神戸市灘区六甲台町1-1
MAIL : padinfo@org.kobe-u.ac.jp

メールはこちらからも送信可能



神戸大学が開発した運動+脳トレの要素を持つプログラムを運動指導のインストラクターが指導。

