

いつもお読み頂き有難うございます。  
今年の梅雨は、全国各地で記録的な大雨による甚大な被害が発生しました。被災された皆様に心よりお見舞い申しあげます。

また、関東地方でも日照不足の影響から夏野菜などが高騰。海の日を過ぎても、海開き・パール開きをして天候不順で海やプールは閉鎖としていました。

皆さんお変わりございませんでしょうか?

今回は、「若がえりの秘訣」運動と筋肉との関係。

その最新情報をについてご報告します。

運動は若がえりに役立つ? 筋肉から分泌される「オカイン」と運動との関係について皆様はご存知ですか。

近年、筋肉から分泌される「マイオカイン」という物質が注目されています。マイオカインは、細胞間情報伝達物質「サイトカイン」の一種です。特定の細胞で生産され、その細胞を増やすなど何らかの働きを持つ物質を言います。

近年の研究では、マイオカインが筋肉細胞で作られ、筋肉の肥大に係わっていることが分かつてきました。

さらに、運動をすることで分泌量が増え、健康に役立つ様々な生理作用(例: 脂質代謝、糖代謝、インスリンの分泌促進、免疫細胞の増加)に効果があると言われ、皮膚の真皮層にあるコラーゲン生成に係わっているのではないかとも言われています。

◎マイオカインとは:

2005年、デンマーク・コペンハーゲン大学のベルセン教授の研究チームが筋肉からホルモンが分泌されていることを発見しました。そのホルモンをマイオ(=myo)筋肉+物質)aine(=aine)と命名しました。マイオカインは、筋肉内で作られる物質の総称で、現在30種類以上の物質が発見されているそです。

◎マイオカインの効果:

①筋肉をつくる。②骨をつくる。③抗炎症。④免疫力を上げる。⑤脂肪を減らす。

特に、脂質代謝が高まると脂肪肝などの肝機能が改善され、肝機能が高まれば、糖代謝の代謝も改善され、血糖値が下がります。その結果、動脈硬化・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞等の生活習慣病(メタボ)の予防や認知症の予防につながります。

歩行度で速い歩行で歩くことで筋肉へ負荷をかけることによって筋肉が強くなることがあります。

①運動では、大腿四頭筋の筋トレ(1日3セット、1セット10回)のスクワット(ワント)とウォーキングを毎日続けることで、歩行度が高くなります。

ロコモトレーニング



いつもお読み頂き有難うございます。  
今年の梅雨は、全国各地で記録的な大雨による甚大な被害が発生しました。被災された皆様に心よりお見舞い申しあげます。

また、関東地方でも日照不足の影響から夏野菜などが高騰。海の日を過ぎても、海開き・パール開きをして天候不順で海やプールは閉鎖としていました。

皆さんお変わりございませんでしょうか?

今回は、「若がえりの秘訣」運動と筋肉との関係。

その最新情報をについてご報告します。

運動は若がえりに役立つ? 筋肉から分泌される「オカイン」と運動との関係について皆様はご存知ですか。

近年、筋肉から分泌される「マイオカイン」という物質が注目されています。マイオカインは、細胞間情報伝達物質「サイトカイン」の一種です。特定の細胞で生産され、その細胞を増やすなど何らかの働きを持つ物質を言います。

近年の研究では、マイオカインが筋肉細胞で作られ、筋肉の肥大に係わっていることが分かつてきました。

さらに、運動をすることで分泌量が増え、健康に役立つ様々な生理作用(例: 脂質代謝、糖代謝、インスリンの分泌促進、免疫細胞の増加)に効果があると言われ、皮膚の真皮層にあるコラーゲン生成に係わっているのではないかとも言われています。

◎マイオカインとは:

2005年、デンマーク・コペンハーゲン大学のベルセン教授の研究チームが筋肉からホルモンが分泌されていることを発見しました。そのホルモンをマイオ(=myo)筋肉+物質)aine(=aine)と命名しました。マイオカインは、筋肉内で作られる物質の総称で、現在30種類以上の物質が発見されているそです。

◎マイオカインの効果:

①筋肉をつくる。②骨をつくる。③抗炎症。④免疫力を上げる。⑤脂肪を減らす。

特に、脂質代謝が高まると脂肪肝などの肝機能が改善され、肝機能が高まれば、糖代謝の代謝も改善され、血糖値が下がります。その結果、動脈硬化・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞等の生活習慣病(メタボ)の予防や認知症の予防につながります。

歩行度で速い歩行で歩くことで筋肉へ負荷をかけることによって筋肉が強くなることがあります。

①運動では、大腿四頭筋の筋トレ(1日3セット、1セット10回)のスクワット(ワント)とウォーキングを毎日続けることで、歩行度が高くなります。



## 『若がえりの秘訣』

スポーツハイツヘルスケアアドバイザー  
健康運動指導士・JIN WU ウォーキングライフマイスター

大方 孝

いつもお読み頂き有難うございます。  
今年の梅雨は、全国各地で記録的な大雨による甚大な被害が発生しました。被災された皆様に心よりお見舞い申しあげます。

また、関東地方でも日照不足の影響から夏野菜などが高騰。海の日を過ぎても、海開き・パール開きをして天候不順で海やプールは閉鎖としていました。

皆さんお変わりございませんでしょうか?

今回は、「若がえりの秘訣」運動と筋肉との関係。

その最新情報をについてご報告します。

運動は若がえりに役立つ? 筋肉から分泌される「オカイン」と運動との関係について皆様はご存知ですか。

近年、筋肉から分泌される「マイオカイン」という物質が注目されています。マイオカインは、細胞間情報伝達物質「サイトカイン」の一種です。特定の細胞で生産され、その細胞を増やすなど何らかの働きを持つ物質を言います。

近年の研究では、マイオカインが筋肉細胞で作られ、筋肉の肥大に係わっていることが分かつてきました。

さらに、運動をすることで分泌量が増え、健康に役立つ様々な生理作用(例: 脂質代謝、糖代謝、インスリンの分泌促進、免疫細胞の増加)に効果があると言われ、皮膚の真皮層にあるコラーゲン生成に係わっているのではないかとも言われています。

◎マイオカインとは:

2005年、デンマーク・コペンハーゲン大学のベルセン教授の研究チームが筋肉からホルモンが分泌されていることを発見しました。そのホルモンをマイオ(=myo)筋肉+物質)aine(=aine)と命名しました。マイオカインは、筋肉内で作られる物質の総称で、現在30種類以上の物質が発見されているそです。

◎マイオカインの効果:

①筋肉をつくる。②骨をつくる。③抗炎症。④免疫力を上げる。⑤脂肪を減らす。

特に、脂質代謝が高まると脂肪肝などの肝機能が改善され、肝機能が高まれば、糖代謝の代謝も改善され、血糖値が下がります。その結果、動脈硬化・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞等の生活習慣病(メタボ)の予防や認知症の予防につながります。

歩行度で速い歩行で歩くことで筋肉へ負荷をかけることによって筋肉が強くなることがあります。

①運動では、大腿四頭筋の筋トレ(1日3セット、1セット10回)のスクワット(ワント)とウォーキングを毎日続けることで、歩行度が高くなります。

前回の「若さを保つ秘訣」でも前掲しましたが、体重負荷運動が筋力維持向上を図る効果的運動で、特に下肢筋力のアップが生活の質の維持向上に繋がると申し上げました。

下肢の筋力アップにお奨めの運動は、ズバリ!! ノルディックウォーキングです。両手にポールを持って歩く「歩行運動」です。膝や股関節に掛かる荷重を3割程度軽減する効果があります。

作は、上肢の運動に繋がり、結果的に全身運動となります。通常歩行と比べると歩幅も広がり、歩行速度も上がるので、下肢の筋力アップには効果的な運動といえます。

また、ノルディックポールを使用した、スクワットやランジなどのノルディックエクササイズとノルディック・ストレッチングは、関節などの負荷軽減と運動効果を両立できるので、すべての人々に有益で効果的なアスレティックスタイルです。そして、さらにマイオカインを増やすことには繋がる運動でもあります。

連盟公認ノルディックウォーキング・ステーションとして、杉並保健所の協定事業でノルディックウォーキング会員の皆様も是非ご参加下さい。会員の皆様のご参加をお待ちしております。

「いつまでも若くありたい」と願う方には、何よりも2本のポールを使うノルディック・ウォーキングをお奨めで保健所の協定事業でノルディックウォーキング会員の皆様も定期開催しています。

区民の方だけでなく、スポーツハイツ会員の皆様も是非ご参加下さい。会員の皆様のご参加をお待ちしております。

運動が不得手な方、運動を続けることはとてもハードルが高いと思っている方には、健康運動指導士、ノルディックウォーキング公認指導員など専門指導員の在籍施設であるスポーツハイツで健康づくりに適しているかを、行為別(表2)にみると、水泳中は51人で全体の7.4%、水遊びが63人で9.1%でした。それ以外の魚とり・釣り、作業中、通行中、その他、の方がはるかに多いのです。つまり全体の80%以上は水着ではなく、「着衣」の状態で事故にあっているということです。

スポーツハイツでは4種目の泳法と併行して、オーストラリア・ロイヤルライフセービング協会と提携し、子供たちに「スイム&サバイン」という事故防止のセルフディフェンスの安全水泳プログラムを指導しています。「全4段階レベルの着衣泳」や「ライフジャケットの装着訓練」を実施しているわけがここにあるのです。子供の水難事故防止のため、子供1人ないし子供たちだけで水遊びをさせず、幼稚園・学童等には、自然の水辺では必ずライフジャケットを着用させ、保護者の方は必ず付き添い一緒に水に入って手の届く距離で、決して目を離さないように是非ともお願いします。(矢野)

長寿応援ポイント対象

## 9月より、アクアエクササイズクラスに水中ポールウォーキング導入!!



現在当スクールでは、アクアエクササイズ(水中運動)クラスが、週に4日開設されております。水中での歩行を中心とした立位運動系のクラスです。運動を継続的に行って健康維持増進とメタボリックシンドローム＆ロコモティブシンドローム予防を目的としています。時に水中ダンベルやアクアスードルなどの水中用具を使用して、身体機能のトレーニングによる総合的な運動プログラムを実施しています。そこにこの秋から、毎月定期的に「水中ポールウォーキング」のプログラムが導入されます。適切な水中トレーニングは重力環境を緩和し、骨・関節機能の筋力増強を図る運動訓練に最適です。しかし、水圧によってバランスを崩しやすいため、手すり等で安定させますが、無い場所では歩行訓練が困難です。そこで、水の中で使えるポールが開発されました。水中でも立って浮くポールを持つことで支持点が4点に変わり、常に歩くリズムとバランスが取りやすくなり、安定した前後左右の歩行が可能となります。この水中ポールはシャフト上部空気層と下部錐のバランスにより水中でポールが「立つ」のです。水中ウォーキングの進化形をアクアエクササイズクラスにて是非、お楽しみください。

### 「水中ポールウォーキング」実施予定日

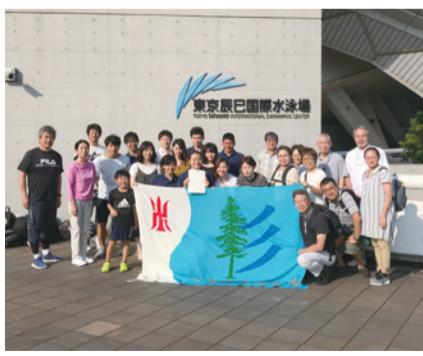
9月9日(月)10:15~11:15の  
アクアエクササイズクラス内

10月15日(火)13:15~14:15の  
アクアエクササイズクラス内

※その後も毎月、随時実施予定日をお知らせします。

## 第73回 都民大会報告

7月28日第73回都民体育大会夏季大会水泳競技会が東京辰巳国際水泳場にて開催されました。全25チーム(選手団合計260名)が参加して、熱い戦いが繰り広げられました。杉並区は17名の選手団を編成し、当スポーツハイツからは若林瑞、美甘純、稻村慎二郎(敬称略)の3名が選手として選ばれました。稻村選手は50m自由形予選で26秒17で17位と健闘しました。美甘選手は同じく50m自由形30才以上で予選26秒21で9位と惜しまれませんでしたが大健闘でした。若林選手は50m背泳ぎで決勝に進み、28秒21で堂々の3位となりました。またリレーにも出場し男子4×50mフリーリレー杉並区は1分42秒92で12位、男子4×50mメドレーリレーは1分50秒16で杉並区は7位でした。総合優勝は男子は北区、女子は千代田区の選手団が栄冠を手にしました。



メドレーリレー決勝 スタート 若林選手(8レーン:一番手前)

## 平成30年における水難の概況



今年は関東甲信地方の梅雨明けが遅かったものの、夏になると水の事故が多くなる時期でもあります。毎年6月に昨年1年間の水難事故統計が警察庁生活安全局地域課によって発表されます。平成30年1年間の全国の水難事故の発生件数は1,356件、水難事故にあった方は1,529人、うち死者・行方不明者692人(前年比+13人)で、うち中学生以下の子供は22人(前年比-4人)でした。死者・行方不明者は692人について、発生した場所別(表1)にみると海・河川・湖沼池といった自然の水域での事故が全体の89.5%を占めています。自然の水域は「生き水」といって、プールとは異なり水温、水流、水深、水底、水質が一定ではなく、波や潮の干満や流れ、天候の影響も受け、それぞれが、時間的にも随時変化するなど危険な要素を多く含んでいます。特に子供の死者・行方不明者22人のうち10人(45.5%)は河川で発生しており、一昨年の平成29年でも26人の死者・行方不明者のうち17人(65.3%)がやはり河川で発生しており、注意を要する。また、安全管理が可能なプールにおいても残念ながら1人の方が亡くなっています。一方、死者・行方不明者がいかなる行為をしている時に事故にあったかを、行為別(表2)にみると、水泳中は51人で全体の7.4%、水遊びが63人で9.1%でした。それ以外の魚とり・釣り、作業中、通行中、その他、の方がはるかに多いのです。つまり全体の80%以上は水着ではなく、「着衣」の状態で事故にあっているということです。

スポーツハイツでは4種目の泳法と併行して、オーストラリア・ロイヤルライフセービング協会と提携し、子供たちに「スイム&サバイン」という事故防止のセルフディフェンスの安全水泳プログラムを指導しています。「全4段階レベルの着衣泳」や「ライフジャケットの装着訓練」を実施しているわけがここにあるのです。子供の水難事故防止のため、子供1人ないし子供たちだけで水遊びをさせず、幼稚園・学童等には、自然の水辺では必ずライフジャケットを着用させ、保護者の方は必ず付き添い一緒に水に入って手の届く距離で、決して目を離さないように是非ともお願いします。(矢野)

【表1】平成30年  
<場所別>死者・行方不明者

	人数	構成比
海	371	53.60%
河川	197	28.50%
湖沼池	51	7.40%
用水路	66	9.50%
プール	1	0.10%
その他	6	0.90%
<b>合計</b>	<b>692</b>	

【表2】平成30年  
<行為別>死者・行方不明者

	人数	構成比
水泳	51	7.40%
水遊び	63	9.10%
魚とり・釣り	212	30.60%
作業中	56	8.10%
通行中	53	7.70%
その他	257	37.10%
<b>合計</b>	<b>692</b>	

(資料:警察庁生活安全局地域課)

