

「あなたは大丈夫？開栓方法次第で筋力低下」

スपोर्टスハイツヘルスケアアドバイザー 健康運動指導士 JNW 指導部講師 大方 孝

いつもお読み頂き有難うございます。

総務省は敬老の日に合わせて、65歳以上の推計人口が3億23万人で、前年比1万人減だったと発表した。1950年以降で初めて減少したのが総人口に占める割合は、29.1%と過去最高となった。年代別で見ると75歳以上は2,005万人で初めて2,000万人を超え、総人口の16.1%を占めた。また、80歳以上は1,259万人で総人口に占める割合は10.1%となり、10人に1人は80歳以上となった。我が国の高齢化は段々と進行する中で、着目すべきは、健康寿命の重要性である。健康寿命とは、寿命が延びても心身を健康な状態に保ち、自分らしく生きることが出来る期間をさす。高齢化が進む中で健康寿命を延伸することは、個々人の幸福度(ウェルビーイング)を高めることには社会保障費の負担を軽減する上でも極めて重要とされる。

10月17日「おい お茶」の弊伊藤園は「ペットボトルの開け方で筋力低下を簡便に把握できる可能性を確立」と発表。このニュースリリースの内容を紹介しよう。(伊藤園HRより参照) 弊伊藤園と鹿児島大学医学部は共同で、高齢者の筋力低下のサインを、普及しているペットボトルの開け方(開栓動作)によって簡便に把握できる可能性を示した。

これまで、ペットボトルの開栓に困難を感じる人は、筋力が低下している可能性があるという報告はあったが、個々によって異なるペットボトルの開け方により筋力低下が分かる可能性を示したのははじめて、研究グループは今回、ペットボトルの開け方と筋力低下の関係性を科学的に検証するため、地域在住の高齢者の多くにキップを開ける際の握り方と筋力低下の関係性を調査した。その結果、「逆筒握り」でペットボトルを開栓していることが、筋力低下のサインとして有用であることを確かめた。これにより、「ペットボトルの開栓の困難さを感じる」という感覚で、開栓動作(キップ)を評価し、「逆筒握り」かどうかを見ることで、筋力低下のサインを簡便に知ることが出来る可能性を示した。

この研究は、鹿児島大学と垂水市が協力して実施しているコホート研究である。垂水市に参加した地域在住の65歳以上の高齢者336人(平均年齢74.6歳、女性83%)を対象に実施した。この研究は、鹿児島大学と垂水市が協力して実施しているコホート研究である。垂水市に参加した地域在住の65歳以上の高齢者336人(平均年齢74.6歳、女性83%)を対象に実施した。

研究グループは参加者に、未開栓のペットボトル製品(おーいお茶 緑茶 525ml)と「逆筒握り」の握り方を示した状態で、通常の開栓動作を繰り返した。キップの握り方を「側腹つまみ」「逆筒握り」「筒握り」の3種類に分け、それぞれを「筋力低下」として測定し、性別ごとに第1四分位(男性27.8kg、女性18.4kg)をカットオフ値とし、それ以下を「筋力低下」とした。ロジスティック回帰分析の結果、「逆筒握り」は「側腹つまみ」に比べて、筋力低下と有意な関連がみられた。「筒握り」「側腹つまみ」では有意な関連がみられなかった。



筋力低下と関連あり (出典 弊伊藤園2023.10.17)

このことから、高齢者が「逆筒握り」でペットボトルを開ける動作を行うことが、筋力低下と関連していることが示唆された。「逆筒握り」は、加齢により体の働きが弱くなることで、筋力低下(虚弱)の状態。健康な状態と要介護状態の中間に位置する、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態。フレイルの適切な治療や予防を行うことで、要介護リスクを減らせると考えられている。

2022年の国民生活基礎調査によると、介護が必要となった主な原因は「関節疾患(19.3%)」が最も多く、「高齢による衰弱(17.4%)」「骨折転倒(16.1%)」が続く。いずれも加齢にともなう「筋力低下」が関連している。

加齢による筋力低下は、転倒骨折・入院死亡などの健康を害するリスクを上昇させる。筋力低下のサインを早期に知り、早い段階でフレイルに対処することが重要だ。

「フレイル」については、2019年秋号でも紹介しています。フレイルは「加齢とともに心身の活力運動機能や認知機能等が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入支援により、生活機能の維持向上が可能な状態」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要となる介護状態の中間を意味する。一般的にはフレイルの基準は、5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、または2項目だけの場合は「プレイル」の前段階である「プレフレイル」として。

【杉並保健所健康推進課委託事業報告:於スポーツハイツ】 スポーツで整える!健康づくりの秋! 「水中ポールウォーキング教室」

健康運動指導士 全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部講師 大方ことみ

延ばそう健康寿命 日常生活動作が自立している期間の平均で、65歳の人が要介護認定(要介護2以上)を受けるまでの期間の平均です。 「水中ポールウォーキング教室」11月13日(月) 今川智恵子2名と教室事業を担当いたしました。区民の方よりお申込みをいただき、当日は、肌寒い日になりお休みの方もおりましたが運動不足解消を願う皆様のご参加があり、健康推進課・本館係長より開講のご挨拶から、スタートとなりました。今回は、寒さに強い体をつくる「寒冷順化」(寒さに強い弱い体質は体質によるものがあります。寒さに強い体をつくることもできます)とともよい機会となりました。足の筋肉はもろもろ、全身の筋肉が減退することにより運動機能の低下に陥り、外出することや思考低下、心肺持久力の衰えで病気の発症や悪化が推測されます。この時期は、体力をつけて社会的な交流をもちながら自律神経の訓練もできる健康運動が無理なくできるのです。当日、はじめてプールの運動にご参加された方もおりましたが温かい水温30.6℃の環境でしたので不安も解消されポールをつかんだ指示物により足をあげたり延ばしたり、ウォーミングアップの体操のあとに横歩き、後ろ歩き、脳トレ歩きや歩幅を広げる大股歩き、ジョギングで心肺持久力も向上も体感されました。終了時には、リラクゼーションタイムもあり一緒に参加された方同志でおしゃべりも楽しむこともできました。水中ポールとは、強度に優れたアルミ素材のポールで、グリップ部が常に水中に立ち、容易に握ることが可能です。業界初の加工技術を採用し、独自の構造や重量バランスにより、特許を取得した製品です。水中ウォーキングは、専用ポールを使い歩行するエクササイズで、浮力により関節への負担を軽くしつつ、水の抵抗により 全身の筋肉への負担をあたえる効率の高い運動です。(脚キザキより)

水中で立つ「プール専用ノルディック・ウォークポール」を利用してフレイル予防。 膝や腰等の関節症で悩んでいる方もプールでは、関節に加わる重さを首まで入ることにより10分の1程度に体重を軽減して運動することができます。また、通常のポールより重さが700g程度(長さ100の場合)あるので適度な筋力トレーニングも可能です。 スポーツハイツ正規:アクアエクササイズクラス(月・木10時15分~火13時15分~金11時15分) おすすめクラス 足腰が気になる方、体力に自信がない方、関節疾患がある方、リフレッシュしたい方等 運動は、体力増進や健康の維持・増進が第一の目的です。皆さんもぜひ、毎日の生活の中に運動をとり入れて健康にお過ごしください。



冬こそ泳ごう~! 歩こう~! スタンプラリー 12月1日スタート!!

2023年12月1日~2024年2月28日の3ヶ月間に 基準回数以上出席すると、もれなく素敵な「いるか オリジナル ナップサック」プレゼント!

- 参加方法 ① まずはフロントで「スタンプラリー出席カード(無料)」をもらってください。 ② 練習参加日に会員証と一緒に「スタンプラリー出席カード」をフロントに提出してください。出席印を押します。 ③ 3ヶ月間で右記の基準回数以上出席するとオリジナル「いるかナップサック」がもらえます。(途中休会の場合は対象外となります。) 3月の練習日に「スタンプラリー出席カード」と引き換えでプレゼント!!
- 基準回数 ★スクール会員 週1会員.....9回 週2会員.....18回 週3会員・育成会員.....36回 ★ヘルスケア会員 デイタイム会員・ナイト会員.....24回 ホリデー会員.....15回 レギュラー会員.....36回 (ファミリー、グループ、スクール重複会員含む)

カラダにいいことを見つけましょう! スポーツ始めキャンペーン

皆さん、「スポーツ始め キャンペーン」ってご存じですか? 毎年10月~翌年1月まで開催される区のイベントで、日頃スポーツ運動を行っていない、運動不足を感じている、そんな方を対象としたもので健康のため、気軽に運動を始められるようにとのことから始められたキャンペーンです。 今回は杉並区スポーツ振興財団主催で区の施設と民間企業が協力し現在絶賛開催中です。 当スポーツハイツもキャンペーンスタート当初よりご協力させていただき、今回は通常クラスとして行っている「アクアエクササイズ」、「はじめての水泳教室(ビギナー)」とキャンペーン時だけの「骨盤エクササイズ」の3つのクラスと今回は1dayで「親子水泳」と「ベビースイミング」の親子プログラムも加えさせていただきました。 3つのプログラムは毎回ご好評いただき嬉しいことに早々に満員になりました。 また親子クラスでは楽しい時間を過ごしていただき、また運動するきっかけになった方もいらっしゃるのではと思います。 スポーツハイツは12月までですが、キャンペーンは来年(令和6年)1月までです。 詳しいプログラムなど内容が載っている冊子はフロント等にご覧いただけます。 ぜひ、冊子をご覧ください「カラダにいいことを見つけましょう!」 (日野)



祝 継続30周年 表彰おめでとうございます!

スポーツハイツに30年間通っていただいた会員の皆様が本年度は4名様いらっしゃいます。謹んで御礼申し上げますと共に、これからも健康で楽しいスイミングライフをお続けいただけますようスタッフ一同お待ちしております。皆様にはささやかな記念品を贈らせていただきます。

Table with 2 columns: Name and Photo. A火金 飯田 聡子様, S1 岩沢 知栄子様, A火金 武居 真弓様, AB 中村 美智子様

<お二方にご寄稿いただきました>

【いつの間にか30年!】A火金 武居 真弓さん スポーツハイツに通い始めていつの間にか30年経ちました。脊柱管狭窄症による腰痛の為に通い始めたのが40歳をこえた頃でした。水の中を歩いたり、水中に沈めたハードルを越えたり柔軟体操をしたりしていました。ほかのコースで泳いでいる人を見てうちに、当時かなづちだった私は泳げるようになりたいという思いでマスターズ・初級コースにクラス変更をしました。ただ、私以外の人はみんな普通に泳いでいて、一番後ろからビート板につかまりバタ足についてゆくとこから始まりました。今は健康と筋力体力を少しでも維持しようと頑張っています。これからも無理のない範囲で通い続けたいと思いますのでスタッフ皆様、よろしくお願いたします。



【再スタートから30年!】A火金 飯田 聡子さん 初めてスポーツハイツのお世話になったのは、今から約40年前、昭和58、9年?の頃、もともと体を動かすことが好きで、何か運動をしたいと思っていたところ、こちらのスイミングスクールの存在を知り入会しました。当時は大人も泳力テストのようなものがあり、それでコース分けされ、今よりは厳しい体制のスクールだったように思います。しかし、体調等の理由により数年で継続を断念することになりました。その後、年中になった娘が水泳を始めることになり、それをきっかけに私の水泳も再スタートとなりました。コーチ陣の指導のおかげで、自己流で前進しなかった平泳ぎが泳げるようになったり、「バタフライ」なんて上級者の泳ぎまでマスターすることができました。喘息症状のある私にとって湿度の高い水中での運動は、比較的楽に行うことが可能であり、長く継続できた理由の一つだと思います。そして何よりも一緒に続けてくることができた仲間との、水泳環境の居心地の良さが一番だったと思います。上達の楽しさを感じられたのは、遥か昔、今は体力下降の一途、維持もままならない現状ですが、一緒に頑張ってくれる仲間を頼りに、これからも継続していかたいいな...と思っています。

