

信州ACEプロジェクト「健康のかなめは歩行力」

スポーツハイッツヘルスケアアドバイザー 健康運動指導士

大方 孝

いつもお読み頂きありがとうございます。今年の夏は酷暑が続く各地で最高気温が更新されるなど異常気象が続いています。各地で熱中症による事故も多数報告されています。『防災速報』：今日は熱中症の危険あり、運動は原則中止(14:50更新)東京都などの通知が出され日中の住宅街など開放してあります。恐らく多くの方は、エアコンの効いた室内で過ごしておられるので、室内で過ごすことにも、多くの危険が潜んでいます。

座ったままの時間が長い生活スタイルはリスクがいっぱい!!

熱中症の危険があるからと言って、室内でテレビを見る、PCゲームやインターネットを行うなど、日中座りっぱなしの生活をしていませんか? 体を動かさないでいる時間が長いと高血圧、脂質異常、高血糖などのリスクが高まること、多くの研究で明らかになっています。座ったまま長い時間カラダを動かさないと、次のような健康リスクが引き起こるそうです。①エネルギーの消費量が減少、エネルギー代謝が悪くなる。②体脂肪を燃焼させるホルモンが不活性になる。③インスリンの働きが悪くなり血糖値の上昇が速くなる。④血管の内皮機能が低下し、交感神経の働きが上がり血圧の上昇が速くなる。⑤脚の筋肉が衰え、肥満になり易くなる。

これらの①～⑤の要因が相乗的に作用して、ますますエネルギー代謝が悪くなり、血糖のコントロールを良好に保つのが難しくなります。その結果、動脈硬化や血栓の原因となる中性脂肪を増やす原因となります。さらに、長時間椅子に座っている姿勢は、背中、腰、膝を圧迫して血流が悪くなり、姿勢の悪化(円背)や首肩痛が原因ともなります。この様にカラダを動かさず座ったままの時間が長い生活スタイルは、カラダにとって明らかに害となります。また、家に引きこもっている状態は、社会性を損ない認知症のリスクを高める要因にもなります。

ウォーキングなどのアクティブな時間を増やそう

米国糖尿病学会の運動ガイドラインでは、「座ったまま過ごす時間が30分以上続く場合は、立ち上がって軽いウォーキングや体操を3分以上行うこと。さらに、これに加えて週に150分以上の適度な運動や身体活動を行うこと」を推奨しています。運動はウォーキングやサイクリング、軽いジョギング、スイミングなどの有酸素運動と筋肉に負荷をかけて筋力を鍛える筋トレ(レジスタンスエクササイズ)の両方を行うことを推奨しています。ウォーキングは老弱男女誰でも手軽に簡単に始められますが、いざ始めてみると長続きしない。しかも、毎日30分のウォーキングと筋トレはハードルが高いと三日坊主で断念してしまうケースが多いようです。



誰でも簡単に始められるウォーキング法とは、北欧フィンランドが発祥の「ノルディックウォーク」です。ノルディックウォークとは、両手にポール(ストック)をもつて歩く北欧のウォーキングスタイルです。ポールを持ち使うことで上半身の筋肉の働きをより活発にし、全身運動を高めることが出来ます。腕を交互に動かすことで血行も良くなり肩こりの予防改善にも効果があります。ポールが体重の一部を支えてくれるので、疲労気味の方や脚力が衰えた方でも歩幅が広がります。歩行速度が上がり、ウォーキングを楽に楽しむことが出来ます。東京都健康長寿医療センター研究所によると「歩幅が狭いと認知症のリスクがアップする」。歩幅が狭い人(女性58.2cm以下、男性61.9cm以下)は、広い人(女性65.1cm以上、男性70.6cm以上)と比べて男性では、3.4倍、女性では5.8倍も認知症になるリスクが高まります。また、アメリカ神経学会の公式サイトには、高齢中での歩行速度や握力が低下すると認知症や脳卒中のリスクが上昇するという研究成果が発表されています。

平成30年度 杉並区基礎水泳指導員養成講習会・基礎検定試験のお知らせ

杉並区水泳連盟は下記の要項に基づき、平成30年度の杉並区基礎水泳指導員の養成講習会及び基礎検定試験を実施します。この講習を受講し、基礎検定試験に合格した方は指導実習の後、杉並区で開催する水泳教室の指導員として活動していただけるようになります。

平成30年度 杉並区基礎水泳指導員養成講習会・基礎検定試験要項. Includes a table with columns for Date, Time, and Content, and a list of application details.

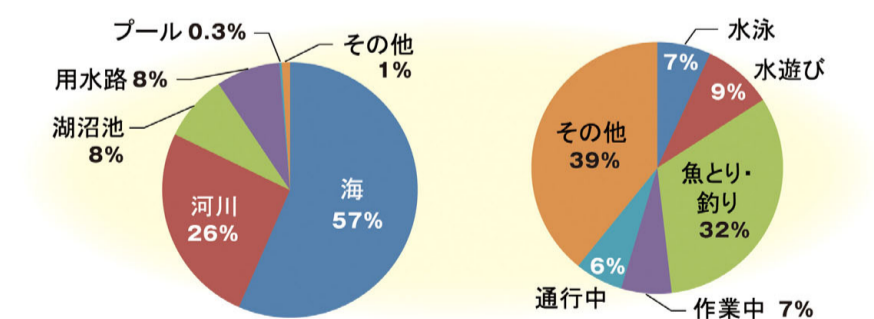
「すぎなみ美活クラブ」の運動施設利用チケットは

9月末まで!

女性の「元気でキレイ」を応援する「すぎなみ美活club」がこの春から夏にかけて実施されました。自らの体を知るための「健康講座」を区内の各保健センターにおいて、10講座が開催されました。この健康講座では「①骨密度、体組成、血圧測定 ②女性の健康を考える」女性医師の講話 ③「イキイキと過ごそう美活ライフ」管理栄養士などから食事と運動の知識を学ぶ講話 ④区内スポーツ施設でエクササイズをうけることができる「ガイダンス」で構成されています。参加希望者はいずれかの1講座に参加すると、区内11箇所の協力運動施設で希望の運動プログラムを自由に選んで、4回参加できる無料チケット付・冊子が配布されます。7月31日に高円寺保健センターで最終回の第10回「健康講座」が開催されました。スポーツハイッツも前号(いるか春号)にも掲載しましたように、区内11箇所(内民間協力は4施設)の1つとして「ノルディックウォーク」「リフックススイミング」「アクアエクササイズ」の3つのプログラムを提供しております。この「すぎなみ美活club運動施設利用チケット」は本年9月末までご利用いただけますので、お持ちの方は是非お気軽にご利用ください。

平成29年における水難の概況

今年関東甲信地方の梅雨明けが例年になく早く、6月29日に気象庁が梅雨明けを発表しました。平年より22日も早く、6月に梅雨明けするのは初めてのことでした。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月下旬になると、昨年1年間の水難事故の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29年1年間の全国の水難事故の発生件数は1,341件、水難事故にあった方は1,614人、うち死者・行方不明者は679人で、このうち中学生以下の子どもは26人でした。死者・行方不明者679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90%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、天候の影響を受け、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るのです。しかし安全管理がより可能なプールにおいても2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という行為別(表2)を見ると、水泳中は47人で全体の6.9%、水遊び61人で9.0%でした。それ以外の魚釣り・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」の状態での事故にあっているということです。スポーツハイッツでは4種類の泳法と併行して、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&サバイブ」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児、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、目を離さないように是非ともお願いします。(矢野)



杉並区区民大会に応援に行こう!

来る9月2日(日)に「第71回杉並区区民体育祭夏季大会水泳競技会」が開催されます。スポーツハイッツからはジュニア&マスターズ合わせて、総勢28名の方が参加します。それぞれ自己ベストタイムを目指して全44種目にエントリーしています。昨年はマスターズ一般女子の部でスポーツハイッツがリレーで優勝しました。是非、皆さんで「いるかプールの仲間」をプールサイドで応援しましょう!!