

『若さを維持する人 一気に衰える人の違い』
超高齢社会において自立して生活を送ることが出来る
健康寿命の延伸が重要

スポーツ・ヘルスケアアドバイザー
健康運動指導士・NWL指導部講師 大方 孝

いつもお読み頂き有難うございます。

新型コロナウイルス対策の行動制限のない大型連休は3年ぶりとか。皆様はGWをどのように過ごされましたか。GWはほとんど仕事のスケジュールで埋まっていたが、ミナカ小田原という江戸情緒がおる新しい観光施設（小田原新地下町と足湯）が駅近でできたというところで10数年ぶりに小田原を訪ねました。5月3日は「北條五代 歴史と文化の祝典」という祭日に当たり、小田原城では火縄銃の演武や風魔忍者のバフオーダンスがあり、小田原城址公園から市内を北條五代武者行列のレードも行われていました。イベントが開催されていることは全く知らずに訪れたものの幸運にも時代絵巻を観光することが出来ました。

小田原市を挙げて「北條五代 歴史と文化の祝典」という祭日に当たり、小田原城では火縄銃の演武や風魔忍者のバフオーダンスがあり、小田原城址公園から市内を北條五代武者行列のレードも行われていました。イベントが開催されていることは全く知らずに訪れたものの幸運にも時代絵巻を観光することが出来ました。



今回は、巷で大手の「70歳が老化的な分かれ道」（和田秀樹著）についての拾い出しの紹介（著者：和田秀樹、発行：詩想社、価格1100円）2020年の国勢調査によると、日本人の平均寿命は、男性81.64歳、女性87.74歳。厚生省が公表した健康寿命は男性72.68歳、女性73.38歳（2021.12.20）でした。平均寿命と健康寿命との差は、男性がマインス8.96歳、女性がマインス12.36歳。男女とも元気に過ごせるのは、どうやら70歳前半までのようです。日本人の寿命が延びる方で加齢とともに広がるのが「健康格差」。高齢でも現役を続けている人、寝たきりで他人から介助を受ける人、誰でも老化は避けられないものですが、それを早めるか、遅らせるかの違いは、著者曰く「70代の過」し方にあるといえます。70代は、まさに老いと戦う最後のチャンス。

若いころは違う「食生活」「運動」にその秘訣が。70代前半では、認知症となつていく人は1割程度だそうで、70代を努力して過ごすことでカラダと脳の若さを保つことが可能だそうです。

① 減らす食事から増やす食事
「ちょいデブ」BMI 25〜30の方が健康的で長生き

高齢になると自然と食が細くなり栄養不足に陥る恐れも。朝昼晩の3食に間食の1日4食、70歳以上の2割に不足しているといわれる「タンパク質」を積極的に補うことが重要。大いに肉や魚を摂取することで免疫機能の維持向上が図られる。好きなものは我慢せず、美味しいものを食べて多幸感が得られると前頭葉が活性化するので、脳の老化を予防し、鬱のリスクを減らす効果が期待できるといいます。

② 激しい運動は、かえって老化を早める。
手軽で続けやすいウォーキングなどの有酸素運動がお勧め。

③ 生涯現役 社会参加の勧め
カラダの衰えもさることながらコロボの衰えが人を最も老いさせる原因。生涯現役で社会との関わりを持つことが老化防止の最高の薬理。理想は就労することこそなければボランティア、趣味や運動のサークル活動に参加して、社会との関わりを維持してシニアのセブンライフを大いに楽しむことです。そして、70歳以降は生活の中で「自分で出来ることを減らさないこと」を目標に、人との親交を深めたり、人生を楽しむ機会を増やすことが何よりも求められるのではないのでしょうか。



ウイズコロナで「果てしなく生活」が続き、運動を控えたり、中断してしまつた運動不足や人との関わり合いが減る状態が続く、高齢者では、筋力低下（サルベニア）によるロコモ（運動器症候群）やフレイル（心身の脆弱状態）に陥つてしまつことが少なくありません。

さらに運動不足は、老化を早める要因の1つ。コロナ禍が終息に向かう今、これまでで生活習慣を改めて見直して健康長寿をめざしましょう。最後までお読みいただきありがとうございます。

STC体験会を開催しました!



昨年にも開催したSTC体験会。しかし、今体験会では、「大会に出場経験がない方」「これから大会出場を目標としている方」「大会には興味はないけど4種目をもっと速く泳ぎたい」「クイックターンを取得したい」等々…そんな方々が中心になり参加。もちろん、これまで行っていた競泳競技に特化したSTCに興味がある方も参加していただきました。今回は3月6日・13日・27日に開催し、3日間で26名の方に参加していただきました。練習内容は4種目のドリルワーク、スタート、ターンを基本の「き」からしっかりと積み上げて練習を行いました。そして、その内容を4月以降も継続して行っております。水泳に限りませんが、人の数だけ目標があります。それぞれの目標に向かう過程を楽しむこと。そのお手伝いが私にできれば、それが一番の喜びです。（若林）

杉並区水泳連盟指導員勉強会…＜コロナ禍でのCPR＞

3月19日（土）高井戸地域区民センターにおいて、「杉並区水泳連盟指導員救急法勉強会」が開催されました。例年3月に開催されていた杉水連水泳指導員の勉強会は、2019年12月に中国武漢で発生した新型コロナウイルス感染症の拡大にともない、2020年と2021年は中止されました。今年は3年振りに開催されました。「コロナ禍において心肺蘇生法をいかに実施すべきか」をテーマに杉並区水泳連盟指導員23名が参加しました。同連盟副会長でもあるスポーツ・ヘルスケアアドバイザーが今回も講師をつとめました。国際蘇生連絡委員会（ILCOR）が5年ごと心肺蘇生法のガイドラインを更新し、それを受けて日本蘇生協議会（JRC）が国内向けに更新しています。前回2015年版的の5年後である2020年に予定していた「JRC蘇生ガイドライン2020」がコロナ禍の影響で半年遅れて2021年6月に発行されました。基本的には「JRC蘇生ガイドライン2020」を踏襲しつつ、補遺に「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対策」が盛り込まれています。一般市民が受ける日本赤十字社や消防署で実施される心肺蘇生法の講習会での手技・手順も「JRC蘇生ガイドライン2020」に沿って実施されています。一般市民用の手順として、コロナ感染症の危険性があるパンデミック状況下では胸骨圧迫のみでよく、圧迫に際して傷病者の飛沫、エアロゾルに注意して実施する必要があります。救助者の感染防止のため、人工呼吸は実施しないとされています。心肺蘇生法の訓練をしたことがある方は、以下の注意点を参考にしてください。

【注意】

- ① 反応（意識）の確認と呼吸の確認の観察時には、傷病者の顔にあまり近づきすぎない。
- ② 胸骨圧迫の前にマスク、ハンカチやタオルを傷病者の鼻口にかぶせる。（衣服でも代用可＝傷病者の飛沫、エアロゾルを浴びないため）
- ③ 成人に対しては胸骨圧迫とAEDのみの心肺蘇生を行う。（人工呼吸の意思と技術があっても実施しない）
- ④ 乳児・小児に対しては、人工呼吸の技術を身につけて、実施の意思がある場合は胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせて行ってよい。感染防護具があれば使用する。
- ⑤ 事後に速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う。（傷病者の鼻口にかぶせたハンカチやタオルなどには直接触れずに廃棄する）

（矢野）



2022杉並区ジュニア・マスタース水泳大会報告

3年ぶりの杉並区ジュニアマスタース水泳大会に参加してきました。今回のマスタース出場者は、男性8人。個人13種目とリレー4種目に出場いたしました。久しぶりの開催ということもあって、チームメンバーのうち3人が初出場。新しい体制での挑戦となりました。個人種目では、100m種目に挑戦する方や複数の泳法に出場する方がいらっしやいました。「ベストタイムを更新できた」、「ここ10年で一番速く泳げた」と満足する方もいる一方で、失敗してしまったり、良い泳ぎをできなかったりと、悔しさをにじませる方もいらっしやいました。どちらにせよ、次の大会までに課題を克服し、より速く泳げるように頑張っていきたいところです。リレー種目は、マスタース会員チームとスタッフチームの2チームで出場しました。マスタース会員チームには、事前に目標タイムを提示していたのですが、それを大幅に上回るタイムで泳いでくれることができました。特に、フリーリレーは1分3秒という好記録を出したので、次回には1分切りを目標に頑張っていきたいと思います。スタッフチームは、大会記録更新を目標に泳ぎました。しかし、記録までは一歩及ばず、悔しいレースとなってしまいました。私も出場したのですが、納得のいくタイムを出すことができなかったため、次回までにしっかり練習を重ねて、コンディションを整えて頑張りたいと思います。さて、今回は9月に杉並区民体育祭夏季大会水泳競技会が予定されています。今回参加していただいた方はもちろんのこと、少しでも興味のある方にはぜひ参加していただきたいです。個人種目でベストタイム更新を狙う方も、リレーで熱く盛り上がりたい方も大歓迎です。お待ちしております。特に、女性の方。今回は出場者がいらっしやいませんでした。水泳大会に出るのは非常に楽しいことですので、ぜひぜひ参加してください。（松本）

◆【マスタースの部結果】(敬称略)

名 前	種 目	タイム	種 目	タイム
坂入 夏彦 (63)	100m個人メドレー	1分28秒36	50m背泳ぎ	41秒71
中津 吉成 (59)	25mバタフライ	19秒7	50m自由形	36秒02
佐々木 誠紀 (54)	100m個人メドレー	1分31秒89	25m平泳ぎ	21秒85
古賀 義志 (30)	25m自由形	15秒31	50mバタフライ	38秒26
保山 倫生 (26)	100m個人メドレー	1分10秒93		
石澤 蘭世 (22)	25mバタフライ	12秒39	50m平泳ぎ	31秒87
稲村 慎二郎 (21)	100m自由型	56秒94	50m背泳ぎ	29秒81
種 目		メンバ－		タイム
100mメドレーリレー		スポハイSS・A (坂入夏彦・佐々木誠紀・中津吉成・古賀義志)		1分16秒41
100mメドレーリレー		スポハイSS・B (稲村慎二郎・松本航・保山倫生・石澤蘭世)		53秒93
100mフリーリレー		スポハイSS・A (中津吉成・坂入夏彦・佐々木誠紀・古賀義志)		1分03秒85
100mフリーリレー		スポハイSS・B (保山倫生・松本航・石澤蘭世・稲村慎二郎)		48秒53



5/15 (日) 杉並区ジュニア・マスタース水泳大会に参加して



＜中津吉成さん＞

前年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止をふまえた「記録会」であり、参加を見合わせて頂きました。今年は例年行われてきた水泳大会とは異なる「観客数制限」分散方式の水泳大会でしたが、前年度の記録会では無かったリレー種目が再開されました。リレーと聞くと急にモチベーションが上がり、普段から一緒に練習しているオジさん連中を誘い参加することとなりました。（急遽お誘いしたにも関わらず参加を快諾してくださった熱いハートのオジさん達ありがとうございます。）私自身の参加種目はバタフライ25m、メドレーリレー、自由形50m、フリーリレーと4種目エントリーしました。自分自身で4種目目のフリーリレーなんて疲れて泳げないのではないかと思います。大会は始まりました。実際に競技が始まると、若い子たちが一生懸命泳ぐ姿に感動しました。（夜の打上げという名の宴会を楽しみに参加している自分を恥じました。）そして自分の参加種目の順番がきました。泳ぐ前はいろいろと考えて作戦を立てていましたが、いざ泳いでみると瞬間に終わってしまい、なんだか分かりませんでした。それでも、メドレーリレーとフリーリレーは鬼の稲村コーチから出されていた目標タイムをクリアすることができました。いつも、厳しくも優しくも指導してくださるスポハイコーチの皆さん感謝です。来年度は現在のタイムをより一層向上させ、新たな年齢区分で大会に参加したい。日々の練習を無駄にせず、より一層努力し泳力をつけるようにする。来年度は、新型コロナウイルス感染状況も収まり、従来の大会が行われることを願い、大会参加の感想文とさせていただきます。



＜保山倫生さん＞

5月15日、杉並区ジュニア・マスタース水泳大会に出場しました。3月上旬に急に松本先生から連絡があり、最初は何かと思ったのですが、この大会の参加のお誘いでした。振り返ってみると前回出場したのは当時スポハイでアルバイトをしていた4年前で、まだ大学生でした。スポハイを離れてからあつという間にそんな時間が経っていたのか思いましたが、当日スポハイメンバーに会ってみると、ついにこの前まで会っていたのではないかとというくらいの不思議な感覚でした。4年前に小学生だった子は高校生に、やっとクロールの練習を始めたばかりの子は大会でタイムを競うまで泳げるようになった姿を目の前で見ると、すごく成長したなと感じました。中には初めて大会に出る子もいると聞きました。大勢が見ている中で泳ぐのは滅多に無い経験なので、これを機にさらに練習に励みきっかけとなったかなと思います。ゆくゆくは選手コースでスポハイを引っ張る選手になってくれると嬉しいです。個人種目は100メートル個人メドレーに、リレーは2種目にエントリーしました。定期的に運動はする方なのですが、「全力で」体を動かすという事は意外としていないのだなと感じました。特に個人メドレーでは途中の背泳ぎと平泳ぎが普段練習している時とタイムが変わらず、エントリータイムより速い結果となりました。体力をつけるためにある程度の距離を泳ぐ練習ももちろん必要ですが、短距離のレースに出場するのであれば速いテンポで泳ぐ練習は必須ですね。今回の大会に向けて練習していくにあたって2ヶ月の準備期間があったわけですが、その期間で改めて泳ぐ楽しさを感じることができました。腕のかき一つ取ってても肩甲骨の方から動かす意識であったり、キックも足だけで打つというよりお腹の方から打つなど、いかに自分の体の使い方を意識できるか追い求めると練習に終わりはないなと思いました。この大会をきっかけに新しい水泳用品を購入したので、これからもマイベースではありますが水泳を続けたいと思います。



スポーツハイツ
SPORTS HEIGHTS

〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内2-6-21
TEL.03-3316-9981
http://www.sports-heights.com/



携帯電話で
お気軽にアクセス!

