

『人生100年時代 健康長寿は足腰次第』

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・JNWHL指導部講師 大方 孝

いつもお読み頂き有難うございます。

死ぬまで自分の足で歩きたい。それは誰でも望むことですが、しかしながら現実には中々その通りにうまくいかないことも事実のようです。歳をとると足腰に痛みが出て思うように歩けなくなることが少なくありませんが「歳のせいだから」と諦めてはいませんか？

歳をとって歩けなくなるのは、加齢のためではありません。ずばり！運動習慣がないためです。

今回は、3月30日(木)の日本経済新聞夕刊の記事に「週1〜2日でも死亡リスク減少」1日に8,000歩以上、京大チーム調査」という記事についてご紹介します。

「京都大学の井上浩輔助教らは、1日8,000歩以上を週に1〜2日だけ歩く人は、週3〜7日歩く人と同程度脂肪リスクが減少したとの分析結果を発表した。チームは「運動する時間が毎日取れなくても、週末などに数日だけ運動すれば健康の維持が期待できる」としている。

「これまでの研究で、1日に8,000歩以上を歩いている人は、死亡率が低くなること示されているが、週にどれだけウォーキングを行うと、健康への好ましい効果をもたらせるかはよく分かっていない。

研究グループは、米国人成人を対象としたコホート研究のデータを用いて、活動量計で測定した歩数の情報から、1日に8,000歩以上歩いた日数が「0日」「1〜2日」「3〜7日」であった場合の死亡リスクをそれぞれ調べた。

その結果、週に8,000歩以上のウォーキングの日数が多い人ほど、全死亡リスクや、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管疾患による死亡リスクは低くなったが、死亡リスクの減少は、週に1〜2日だけ歩いている人でも、週に3日以上歩いている人とはほぼ同等であることが明らかになった。

「全死亡リスクは、週にまったく歩いていない人に比べて、1〜2日歩いている人では14.9%、3日以上歩いている人では16.5%、それぞれ低下した。

さらに、心血管死亡のリスクも、週にまったく歩いていない人に比べて、1〜2日歩いている人では8.0%、3日以上歩いている人では8.4%、それぞれ低下した。」

(研究は、京都大学大学院医学研究科の井上浩輔助教(社会学)、カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)の津川友介准教授(医療政策学)らの研究グループによるもの。研究成果は、国際学術誌「JAMA Network Open」にオンライン掲載された。)



歩数は、身体活動量を簡単に測定できる有効な方法のひとつで、心血管疾患や認知症などの健康リスクとの関連が、さまざまな研究で調査されています。

「近年の研究では、1日の平均歩数を8,000歩以上に維持する重要性が強調されていますが、実際には仕事があったり、糖尿病などの持病があったり、家や介護、家族の都合などで、毎日の目標を達成できていない人も多くいるが、研究結果は、週に1〜2日ぐらいいでも、目標歩数を達成することが、健康に十分に良い影響をもたらす可能性があることを示唆するものです」と、研究者は述べています。

つまり、仕事などで毎日忙しくて運動の時間をとれないという人や体力に自信がないという人、高齢者でも、週に数日だけでも、しっかりとウォーキングの習慣を取り入れることで、健康リスクを低減できる可能性があるということです。

京都大の研究結果は、私たちに重要なエビデンスを示すもので、例え週に1〜2日でも年間を通じて運動を続けることはすべての人の心とカラダに有益となるといえます。

歩数をカウントできるスマートフォンやスマートウォッチ、活動量計を持ち歩いたり毎日歩数をカウントすれば、目標を達成しやすく、運動や身体活動を続けていく実践的な方法のひとつとして大いに役立ちます。

人生100年の時代、100歳まで自分の足で元気に歩いて、行きたいところへ自由に行けるようにウォーキング習慣で足腰を鍛えましょう。健康長寿間違いなしです!!

Let's Go 健康ウォーク!!
杉並保健所協定事業として毎月1回開催されている「2本の魔法の杖(ポール)」を用いるノルディック・ウォークを一緒に楽しんでみませんか!!
また、膝や股関節や腰痛が気になる方には、水中ポールウォーキングがお勧めです。

2023 杉並区 ジュニア・マスタース水泳大会 <マスタースの部>

今年も5月14日(日)高井戸温水プールにて「杉並区ジュニア・マスタース水泳大会」が開催されました。マスタースの部には2名の方が参加されました。マスタースの部もジュニア同様25m種目からあるので比較的参加しやすい大会で幅広い年齢の方が参加しています。今回初めて参加された方が「自分のタイムを知るとまた違った目標ができていいですね」とおっしゃっていました。そして「とても楽しい」ともおっしゃっていました!

今回は出場出来ませんでした、リレーに出るとまた違った楽しさがあります! 次回は是非リレーが組めるよう沢山の皆さんにご参加いただけたらと思います! 日頃の練習成果を発揮し、自身のベストタイムの更新を目指しましょう!!

(日野)

◆【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	100m背泳ぎ	1分35秒56	50m平泳ぎ	44秒13
岡部 嘉幸	100m自由形	1分49秒98	25m背泳ぎ	26秒03

☆スポーツハイツ・ホームページ リニューアルのおしらせ!!☆

NEW

皆さん、スポーツハイツのホームページはご存知ですか?リニューアルにあたり、昨年新しく写真や動画の撮影を実施し、やっと!?お披露目となりました! 撮影にご協力いただきました会員の皆さま、ありがとうございました。今後とも、内容の充実を図るとともに、わかりやすく・最新の情報を発信してまいりますので、よろしくお願いたします。 先ずは一度、NEWホームページに是非!アクセスしてみてください!

http://www.sports-heights.com

スポーツハイツ

検索

杉並区水泳連盟指導員勉強会

☆テーマ:「AED使用時の留意点」☆

講師: スポハイ 矢野 明 代表

去る3月18日(土)に高井戸地域区センターに於いて、杉並区水泳連盟の水泳指導員の勉強会が開催されました。今回のテーマは一般市民にもだいたい普及してきましたAED(自動体外式除細動器)を使用するにあたって注意すべき点についてです。AEDは突然心臓が正常に拍動できなくなった心停止(拍動のない状態)の心臓に対して、電気ショックを行い、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。突然の心停止には①心室細動②心室頻拍③無脈性電気活動④心静止の4通りの場合があり、AEDによる電気ショックを行うのは①②の場合のみであり③④の場合には効果はなく電気ショックは行われません。電源を入れ、パッドをそれぞれ絵の示す場所に貼り、AEDが自動で解析し①心室細動②心室頻拍の場合にのみ「電気ショックが必要です」との音声ガイドが流れます。その後「充電しています」「体から離れてください」とのガイダンス。その後「ショックボタンを押してください!」の指示に従って電気ショックボタン(点滅している)を押します。さらに「ただちにCPRを再開してください」と指示が流れます。

AEDはメーカーによって多少言い回しはちがっても、内容は同じですので、ガイダンスに従って手順をすませればよく、落ち着いて対応すれば一般市民でも使えるようにつくられている医療機器です。最近では、前述の電気ショックボタンが無い「オートショックAED」が欧米では広く普及しはじめています。音声ガイダンスで「充電しています」の後「3秒後に電気ショックを行います!」[3・2・1]と音声でカウントダウンがあり、装置が自動で電気ショックを実施します。2021年より日本でも販売が開始されてきており、今後普及していくと予想されます。オートショックのメリットないし開発理由は①AEDの操作ミスが減る。②救助者のボタンを押すとされています。オートショックAEDには右記のロゴマークが標示されていますので、ご注意ください。

以上は今回の勉強会のほんの一部で、この他にも水泳指導員として知っておかねばならないポイントがいくつもあり、当日は実技訓練も含めて熱心な勉強会が実施されました。AED使用時の一般的留意点について、興味のある方はCPR(心肺蘇生法)とAEDの講習会に参加し、訓練用AEDに実際に触れることをお勧めします。一般市民の方にもご参加いただける講習会は杉並保健所、日本赤十字社、消防署にお問い合わせください。

(矢野)

<オートショックAED標示>

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!