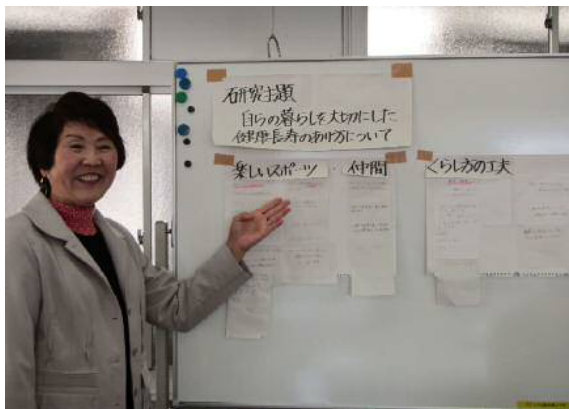


研究主題

自らの暮らしを大切にした健康
長寿のあり方について

～食物と健康・スポーツと健康～



きらめき市民大学

第14期生くらしと健康学部A班

は し が き

(文責 泉)

平成 28 年度くらしと健康学部A班では、平成 15 年度より続いている健康福祉学部(27 年度よりくらしと健康学部)での研究の成果をふまえて、「自らの暮らしを大切にしたい健康長寿のあり方について～食物と健康・スポーツと健康～」というテーマを設定し、第 14 期の課題研究に取り組んでまいりました。

今回の課題研究では、「高齢者のくらしと健康の向上をめざす」というねらいを根底にスタートし、班員一人一人が食の大切さ、スポーツの楽しさを理解することにより、自らの健康に実感を持つことができ、健康長寿になるであろうということを目指して研究を推進してきました。

また研究仮説を二つ設定し、仮説 1 では「自らの食生活を改善し、暮らし方の工夫をすることによって生活習慣病が予防できるだろう」ということで、自らの食生活の改善、暮らし方の工夫が生活習慣病予防に繋がっていくという視点で、指導者の先生からの指導を受けたり、体験活動に取り組んだりしてきました。

そして仮説 2 としては「仲間と関わりあい、楽しいスポーツを自ら積極的に取り組み、運動する機会を作ることにより介護予防ができ、健康長寿が延伸できるだろう」ということで、高齢者一人だけで運動するのではなく仲間とコミュニケーションを取りながらスポーツや運動することにより、心が開かれ、安堵の気持ちになれること。更には、介護予防にも繋がるとともに、自らの健康寿命も延びるということに視点をあて取り組んできました。

また、高齢者の意識や認識を把握するためのアンケートを実施したり、班員の資質向上のために指導者からの直接の指導を受け学習したり、仮説検証のための体験活動を行ったりしました。

このような 14 期の課題研究の取り組みは、様々な職業経験や年齢層がいる中で 1 年間の研究で培ってきた日々の活動が大きな学びとなり貴重な研修の機会となりました。

また一方で生涯学習という視点からも、高齢者が自ら主体的に課題解決にむけ活動してきたこと、生涯にわたって学習することのできる学習方法を身に付けたことで、この「きらめき市民大学」の二年間にわたる学習経験は高齢者の「学習の場」となり、「コミュニケーションの場」となっていることに市長様を始め大学関係者の皆様方に感謝を申し上げます。

結びに、私達くらしと健康学部A班の研究推進におきまして、豊かな経験や様々な実践に基づく懇切丁寧な指導を頂いた皆様、「スポーツと健康」におきましては埼玉県立大学准教授加藤優先生をはじめ須田典子先生、円城寺栄雄先生。「食物と健康」では東松山市保健センター管理栄養士小島京子先生をはじめ橋詰加代子先生、高柳哲男先生等お忙しいにもかかわらずお出で頂き、熱心なご指導を賜りましたことに厚く御礼申し上げます。

目 次

はしがき

I 研究の概要

- 1 研究主題
- 2 研究主題について
- 3 研究仮説について
- 4 研究組織
- 5 研究計画

II 実践の取組み

- 1 アンケート調査より
- 2 講話・体験活動
 - (1) 高齢化に伴う食生活のあり方を学ぶ
 - (2) シニアは食の先達者
 - (3) シニアの生きがいを高める運動・スポーツを学ぶ
 - (4) みんなきらめけハッピー体操

III 研究の成果と課題

- ご指導いただいた先生方
- 暮らしと健康学部 A 班メンバー
- 参考・引用文献

I 研究の概要

1 研究主題

自らの暮らしを大切にしたい健康長寿のあり方について
～「食物と健康」・「スポーツと健康」の実践を通して～

2 研究主題について

(1) 研究の要点について

- ①自らの暮らしに関心を持ち、食物やスポーツとの関わりを大切にして生活習慣病の予防に努める。
- ②一人一人の創意工夫を大切にし、グループ全員で活動し、主体的に健康長寿のあり方の実践研究を進める。

(2) 研究のねらいについて

- ①東松山市の「まちづくり」に共同参画ができるための資質の向上を図る。
- ②自らの生きがい、充実感を味わい、グループ研究を通じて、生涯学習活動への関心意欲を高める。
- ③学習の成果を評価し、地域社会への還元を図る。

(3) 研究主題設定の理由

平成26年9月の総務省統計局調査によると、65歳以上の高齢人口が3296万人（総人口の25.9%）国民の4人に1人が高齢者であり、また、75歳以上の人口が総人口の12.5%、80歳以上の人口が総人口の7.6%を占めていることが報告されている。

戦後の経済発展、科学技術の高度化、ITによる情報量の拡大化、少子化、高齢化した社会が確実に進行している。

こうした社会的状況の中、自分の身の回りのことは自分で処理し、好きな趣味や運動を行い、生涯を通じて健康で長生きし、「居がい、やりがい、生きがい」のある老後を過ごしたいと願っている。しかし、こうした願いとは裏腹に、生活習慣病とよばれる偏食、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒等に起因する高血圧、糖尿病、肥満等の病気が増加してきた。

私達、「くらしと健康学部A班」は、自分達の暮らしを見直すよい機会と捉え、日々の食事や運動に関心を持ち、生活のリズムを振り返り、心身の健康について調査、研究をすることで自分たちの理解していない点や、漠然と健康長寿を捉えていたのではないかということから、仮説を立て具体的に健康長寿についてのあり方について検証を試みたいと考えた。そして、そのアプローチとして「食物と健康」・「スポーツと健康」という切り口から研究を進め、その学習の成果を自らの生活や地域社会活動への参加、ボランティア活動に生かしていくことを主眼におき、本テーマを設定した。

3 研究仮説について

仮説 1

自らの食生活を見直し、暮らし方を工夫することによって生活習慣病の予防ができ、健康的な生活ができるだろう。

(1) 仮説1の手だて

- ① 食事を楽しむこと。
- ② 食生活の見直し・工夫の仕方を考えること。
- ③ 食事のリズムから一日の生活リズムを作り出すこと。

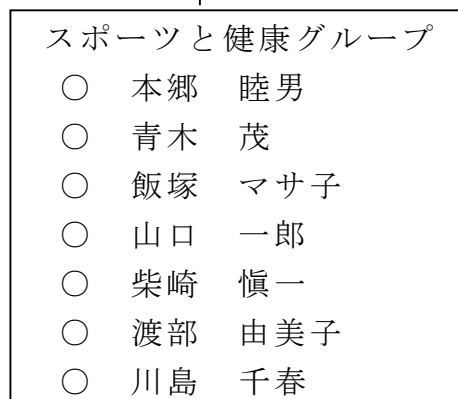
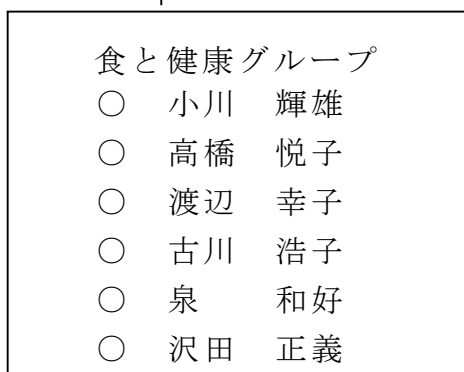
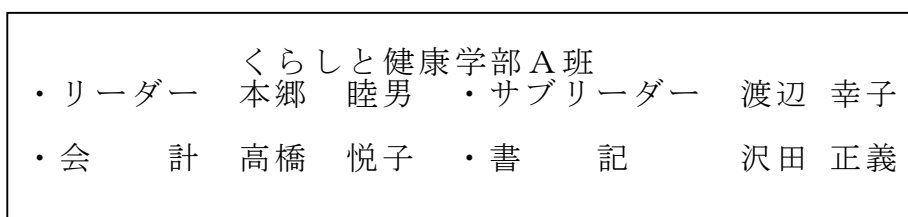
仮説 2

仲間と積極的に関わりあい、楽しいスポーツに取組み、運動する機会をすることにより、健康寿命が延伸出来るだろう。

(2) 仮説2の手だて

- ① 楽しいスポーツの発見と体験をすること。
- ② 場の工夫をすること。
- ③ 持久力、筋力、バランスをとる力、柔軟性を取り入れた運動を行うこと。

4 研究組織



5 研究計画

期 日	研 究 内 容	場 所
3月 4日 5日 4月 6日	アンケート調査 第13期生対象 第14期生対象 第15期生対象 アンケート集約・アンケート考察	きらめき市民大学
5月 26日	第1回講話 指導者 東松山市保健センター管理栄養士 小島 京子先生 在宅栄養士 橋詰佳代子先生 きらめき市民大学院第3期健康学専攻 高柳 哲男先生	きらめき市民大学
5月 26日	体験活動1卓球「高齢者の楽しいスポーツ」 体験活動2「高齢者の楽しい会食について」	きらめき市民大学 そばくらんぼん
6月 16日 6月 17日 6月 30日	第2回講話・実技 指導者 埼玉県立大学准教授 加藤 優 先生 体験活動3「高齢者の楽しい会食について」 体験活動4 太極拳師範 円城寺 栄雄先生	きらめき市民大学 紫雲閣 きらめき市民大学
7月 7日 7月 14日 7月 22日	体験活動5「高齢者の楽しい会食について」 体験活動6調理実習「高齢者のための健康 食事の作り方」 体験活動7 ハッピー体操	満作 松山市民 活動センター 南地区体育館
9月 29日	第1回研究紀要検討 ・全体構成の確認	きらめき市民大学
10月13日	第2回研究紀要検討 ・ページ数、写真の確認	きらめき市民大学
11月 4日 11月17日	体験活動8東松山市スリーデーマーチ 第3回研究紀要検討 ・研究紀要原稿読み合わせ	東松山市内 きらめき市民大学
12月 1日 12月 8日 12月22日	研究紀要提出 研究発表準備1 パワーポイント作成 研究発表リハーサル準備2 研究発表リハーサル準備3	きらめき市民大学
1月 5日	研究発表リハーサル準備4	きらめき市民大学
2月 2日 2月 11日 2月 12日	研究発表リハーサル準備5 研究発表会リハーサル 研究発表会	きらめき市民大学 松山市民活動セン ター

II 実践の取組み

研究主題に関するアンケート結果 1

表 1 年齢別・男女別調査人数

	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳代
男	0	1	81	41	6
女	2	6	72	24	1

表 2 研究主題に関するアンケート結果

3 現在の健康について不安がありますか

	40 歳代		50 歳代		60 歳代		70 歳代		80 歳代	
	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない	ある	ない
男	0	0	1	0	39	42	23	18	5	1
女	1	1	3	3	36	36	11	13	1	0

アンケート結果から

健康に対する意識が高く、半数以上の人健康に不安を感じている。

健康とは、単に疾病や虚弱が存在しないということではなく、肉体的にも精神的にも良好な状態であるとされている。WHO〔世界保健機構〕1946年定義

3-1 健康に不安があると回答した方の理由（複数回答）

	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳代
①体力が衰えてきた	1	1	48	20	6
②肥満が気になる	1	1	30	5	0
③ストレスがたまる	1	2	12	2	2
④生活習慣病	1	1	37	16	3

アンケート結果から

健康に不安があると回答した人の中で、体力の衰えや生活習慣病に対する関心が高くなっていることがわかる。

* 生活習慣病とは40歳以上の人で罹りやすい糖尿病、高血圧、心臓病、癌などの病気であり日常生活を規則正しくすることを心掛けたい。

4 健康のため心がけていることはどんなことですか（複数回答）

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
①過労に注意し睡眠・休養を十分心がけている	2	3	7 2	2 5	6
②食事・栄養に気をつけている	2	4	8 1	3 2	5
③酒を控えている ③—2たばこを控えている	2	3	2 3	1 6	3
④定期的に健康診断を受けている	2	4	6 8	3 7	3
⑤体力づくりに心がけている	1	2	7 1	4 4	4
⑥なにもしていない	0	2	6	1	0

アンケート結果から①睡眠休養②食事栄養④定期的な健康診断⑤体力づくりを意識的に行っていることがわかる。

* 食塩が古代ローマ時代には報奨金として手柄を立てた軍人に与えられた貴重なものとしての歴史があり、現在の「サラリー」の語源がこの「塩の賃金」であることから「塩」を上手に摂取し健康を保ちたい。

5 朝食は毎日食べますか

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
①毎日食べる	1	7	1 2 9	5 9	7
②時々食べる	1	0	5	1	0
③食べない	0	0	2	3	0

アンケート結果から朝食はしっかり食べていることがわかる。

*健康であるためには埼玉県でも、「早寝、早起き、朝ご飯」を推奨しており、特に朝食は、一日のリズムを作るうえで大切なものであり、朝食を抜くと攻撃性のホルモンが発揮されて生活のリズムに乱れが生じてしまうとされている。

*脳の栄養素はブドウ糖であり、これにビタミンが加わるのが大切である。

6 あなたは食事をする時、誰と食べますか

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
①一人食べる	1	2	42	20	2
②夫婦で食べる	0	5	98	40	6
③家族で食べる	1	2	29	9	2
④その他	0	0	3	0	0

アンケート結果から夫婦揃って食事をしたり、家族揃って食事をしたりして団らんを大切にしていることがわかる。60歳、70歳代で4人に1人は1人で食事していることがわかる。高齢化が進むと家族構成にも変化が生じてくることもあり、孤食化してしまうこともあり、社会性、協調性に欠けてしまい「引きこもり」の原因ともなることがあるので注意したい。

7 あなたの生活活動強度はどのくらいですか、該当する番号に○をつけてください。

生活活動強度		日常生活の内容
1	低い	散歩、買い物など、比較的ゆっくりした1時間程度の歩行 読書、談話、座位や横になってテレビを見ている場合
2	ふつう	通勤仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事等 立位での業務をしている場合
3	高い	1日1時間程度の速歩やサイクリングや立位での作業で1 時間程度農作業、等比較的強い作業に従事している場合

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
①低い	1	3	60	24	5
②ふつう	1	3	59	22	2
③高い	0	1	20	14	0

アンケート結果から自らの体力の範囲内で活動しており、身体を動かす努力をしていることがわかる。

*老化は「足腰の筋力の衰えから」とよくいわれており、日常から意識してウォーキングなどで筋力を高めていくことが大切である。

*厚生労働省の「政策」によれば、「身体活動が多い者や運動をよくやっている者は総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんの罹患率が低いこと、また身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善にも効果をもたらすことが認められている」と述べられている。

8 1日あたりの平均睡眠時間は何時間ですか

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
①6時間未満	0	3	43	12	4
②6時間から8時間	2	4	93	50	3
③8時間以上	0	0	3	3	0

アンケート結果から6～8時間の睡眠時間をとっていることがわかる。

- * 快食（腹八分目医者いらず） 快眠（免疫力を高め疲労回復） 快便（健康的な体調を維持する）と言われている。
- * 「朝日とともに目が覚め、日が暮れて眠くなる」いう私たちの持っている24時間の体内時計にくるいが生じると健康を保つことが難しくなってくるので気をつけたいものである。

9 あなたは、運動やスポーツについて

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
①する方が好き	0	0	57	29	2
②観るほうが好き	0	4	16	10	3
③どちらも好き	1	3	60	22	2
④どちらも嫌い	0	2	8	2	0

アンケートの結果からどの年代も運動やスポーツを好きであることがわかる。

10 あなたは、現在運動やスポーツをしていますか

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
①している	1	6	102	49	5
②していない	1	1	37	10	1

アンケートの結果から運動やスポーツをしており元気に生活をしていることがわかる。

- * 高齢者が自分の身の回りの世話ができなくなるのは、ただ単に年齢からくるものではなく身体を動かさなくなったことが主な原因とされている。
- * 有酸素運動、筋力運動、バランス運動、柔軟性運動を積極的に生活の中に取り込んでいくことが健康長寿につながることである。

1 1 現在運動やスポーツをしていると回答した方の1週間の割合

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
①毎日	0	0	15	11	2
②週2回以上	0	3	49	30	1
③週1回程度	1	1	34	8	0
④月1回程度	0	1	4	2	0
⑤その他	0	1	0	3	0

アンケートの結果から運動やスポーツを1週間の生活の中に取り組んでいることがわかる。

1 2 スポーツをする主な理由は何ですか（複数回答）

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
①健康づくりのため	1	6	102	47	4
②気晴らし・ストレス 解消のため	2	2	39	29	0
③運動不足を感じるか ら	0	6	48	18	4
④精神の修養や訓練の ため	0	0	6	5	0
⑤家族の触合いとして	0	0	9	1	1
⑥友人・仲間との交流 として	0	1	53	33	1
⑦美容や肥満の解消の ため	0	4	16	4	0
⑧地域・社会とのつき あい	0	0	18	7	0
⑨生きがいのため	0	0	13	12	0
⑩その他	0	0	2	2	0

アンケートの結果から運動やスポーツをする主な理由として60歳、70歳代では「自らの健康づくりのために行なっている」とした回答が多く、次いで、友人と仲間との交流が多かった。

特に高齢になると、社会との関わりが減る傾向があり、社会への適応や社会性の涵養が大切である。

13 どのような運動スポーツをしていますか（複数回答）

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
ウォーキング・散歩	1	5	56	25	4
ジョギング	0	0	4	0	0
筋力トレーニング・ストレッチ	0	2	2	3	1
登山・トレッキング	0	0	3	2	0
スポーツジム	0	0	6	1	0
体操・ダンス・縄跳び	0	1	16	15	0
水泳・水中歩行	0	0	58	3	0
気功	0	0	2	0	0
ロードサイクリング、バイク	0	0	3	2	0
テニス〔硬式・軟式〕	0	0	5	1	0
ゴルフ〔パーク・マレット・グラウンド〕	0	0	34	22	2
吹き矢	0	0	2	1	0
太極拳	0	0	9	7	0
ヨガ	0	1	3	0	0
自 術	0	0	1	0	0
フィットネスクラブ	0	0	2	0	0
ソフトボール・バドミントン	0	0	5	0	0
卓球	0	0	13	5	0

アンケート結果から各自、自らの好みの運動やスポーツをしていることがわかる。

*体力をつけるためには、続けていくことが大切であり、江戸中期の儒学者伊藤東涯は、「継続は力なり、一生続ければ必ず実を結ぶ」という言葉を残しており、続けていく大切さを言っている。

14 運動やスポーツを主に誰としていますか（複数回答）

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
①自分一人で	2	5	49	20	5
②家族で	0	1	7	3	0
③夫婦で	0	1	14	5	0
④職場の仲間	0	1	4	0	2
⑤友人と	0	0	41	17	6
⑥同じ地区に住む人と	0	0	20	10	4
⑦サークルやクラブの仲間と	0	1	64	28	4
⑧スポーツ施設に集まる人と	0	1	12	9	3
⑨その他	0	0	1	1	0

アンケートの結果から全体として仲間と気軽にできる運動やスポーツが多いが、一方で、自分一人でもできる運動やスポーツを行なっていることがわかる。

高齢化に伴う食生活のあり方を学ぶ



東松山市保健センター 管理栄養士 小島 京子先生

健康長寿であるためには、自らの食生活を今一度見直し、「ごはんしっかり3・1・2弁当箱法」が良いとのお話を頂きました。

「3・1・2弁当箱」は1食に“何をどれだけ食べたらよいか”について研究開発された食事(料理の組み合わせ)のものさしで、食べる人のからだに合ったサイズの弁当箱に主食・主菜・副菜料理の割合の容積比(表面から見ると面積比)でつめると、適量で栄養バランスがよく、味・くらし・環境面からもすぐれた食事にすることができること。また、それには5つのルールがあり、①食べる人によって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶこと②動かないようにしっかりとめること③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰めること④同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけにする⑤全体をおいしそうに仕上げるのが大切であるということが重要とのことでした

また、食べ過ぎにならないためには「自らの1食分の適量を知ることが大切」で、そのためには、自分にとって必要なエネルギー量として、次のような計算式『理想体重(身長×身長×22)kg×25～30Kcal/日』を知っておく必要がある。というご指導を頂きました。最後に私達の質問・事例課題に対して懇切丁寧なご回答を頂きました。(詳しくは次頁に記載)

感想

元気で長生きするためには、人生くよくよせず、ポジティブに好奇心旺盛に活動したり、新しいことに意欲的に取組んだりすることが大切であるということ学びました。・・・古川

自らの暮らしを大切にしたい健康長寿のあり方について Q&A

(生活習慣病の予防と健康的な生活をおくるため)

質問 1 高齢者の健康長寿のための食事はどのようなものか

回答 腹八分目が良い。食べ過ぎは禁物です。主食・主菜・副菜の3つをバランスよく摂取することが大切です。

質問 2 高齢者にとって塩分をどのように摂取すればよいか

回答 塩分は一日男子9g女子7g未満にすることを目標とすることが重要です。

質問 3 油を使用しない高齢者向けの簡単レシピはどのようなものか

回答 ①材料が持っている油を利用すること。②素材により蒸したり、茹でたりして調理法を考えることがポイントです。

* (油を使用しないで済む調理器具があります)

質問 4 介護をするとき簡単にできるお粥の作り方について

回答 【10倍粥】の作り方・・・①米を水でとぐ②ガラスコップに米1に対して水10倍を入れて30分浸水させる③ご飯を炊く時に真ん中にコップを置き、炊飯する。④ご飯を炊きあげると真ん中にお粥が出来上がる

* 5倍粥の時は米1に対して水5倍をいれてから上記の順で炊きあげていく。

質問 5 糖尿病・高血圧の一日の食事のメニュー、カロリーをどのようにすればよいか

回答 1日1600キロカロリーをめどにして食材の調理を行なうことが大切です。

質問 6 白内障・緑内障を予防する食事はどのようにすればよいか

回答 色の濃い野菜や旬の野菜を摂取することが大切です。

質問 7 コレステロール、LDLコレステロール値を下げるための料理についてどのようなものがあるか

回答 青魚の料理や食べる量を80%に抑えることが大切です。

感想

小島先生から「一食に何をどのくらいの量食べたらいいか」についてのお話や、食事は大勢の人と会話をしながら食べることが大切であるということ学びました。・・・・・・・・小川

シニアは食の先達者



松山市民活動センターで「3・1・2」弁当づくりの調理実習を行いました。鮭を使ってマリネやムニエル、塩焼き等の調理を行いました。また鰯の蒲焼きや缶詰を利用した簡単な調理の方法等をわかりやすく教えて頂きました。また鮭の簡単なさばき方として割り箸2本を口からえらを通して捻り、引き出すという調理方法を教えて頂き内蔵がきれいにとれることにびっくりしました。「3・1・2」を念頭において実際に弁当を作ってみると味も良く、思ったよりもボリューム感があり、見た目も良いことに驚きました。

また、午後の講義ではバランスの良い食事とは、**㊦**豆類 **㊧**ごま **㊨**海草類 **㊩**野菜 **㊪**魚 **㊫**きのこ **㊬**芋類という語呂合わせで説明して頂きました。

最後に健康で長生きするためには、まず自分の身体を知ること。そして、①食事・・・減塩、たくさんの野菜をとること、魚をたくさんたべること②運動・・・義務ではなく楽しむこと③生きがい・・・好奇心、笑顔、ボランティア等、人生を楽しむ事が大切なことであるというご指導を頂きました。橋詰佳代子先生に改めて御礼申し上げます。

食という字を分解すると「人」に「良」と書きます。自らの健康を大切にするために食についての知識や理解をすることが大切です。

ネタをさがしてそのつきは

「食べる」という行動は生命維持に必要であるばかりでなく家族が集まって食べ物を囲み、それぞれが何となく家族の温もりに安堵感を持ちながら暗黙のうちにお互いの愛情を確認する時間でもあります。テーブルの上の料理をどんなふうに取り囲み、どんな気持ちでおいしく食べるのか、栄養は食卓の上だけに存在するのではなく、それを囲む周りに存在するのではないのでしょうか。



感想

食事は一緒に食べる人が多いほど食欲がわくものです。家族・知人・友人と会食をして食事をするのがとても楽しみになっています。蕎麦は肥満防止生活習慣病の改善に役立つ食事だと思います。・・・沢田



感想 和食に勝る料理なし、6月17日紫雲閣で料理長さんをお願いしメニューにカロリーを表示して頂き会食会を行いました。栄養価、バランスのとれた健康食を食し味覚、視覚を楽しませて頂きました。自然の美しさや季節のうつろいが表現され改めて和食生活の習慣化の必要性を感じました。・・・柴崎



感想

なぜ蕎麦を食べたくなるのか。蕎麦は、食すると栄養分が多く含まれており健康食でもあり、食すると幸福感を感じ、人生の安らぎを味わうことができます。シルバー世代は食べることが生きがいに繋がり、元気になる食物が蕎麦であることを学びました。・・・高橋

シニアの生きがいを高める運動・スポーツを学ぶ



埼玉県立大学 准教授 加藤 優先生

「高齢者にとってなぜ運動が必要なのか」、「健康寿命をいかに延ばすか」についてのご講義を頂きました。加齢に伴う心身の変化について、1つ目として〈身体的な変化〉・・・①筋肉の萎縮②筋力の低下③関節・腱の鈍化④骨量の低下⑤反射神経の低下⑥基礎代謝量の低下が考えられる。また2つ目としては〈精神的な変化〉として・・・①記憶の低下②流動的知能の低下（新しいものを学習したり、環境に適応したりする能力）③結晶的知能の維持向上（経験をもとにした賢さ、知恵、教育、学習などの社会文化的影響を受けて発達）④性格の変化がおきること等があげられるとのことでした。

では、こうした心身の変化について私達はどのように対応すればよいのでしょうか。《動ける体を作る》そのためには①ストレッチ運動を行い、筋肉・関節等の柔軟性の低下を防ぐこと②筋力トレーニングを行い、筋肉の萎縮・筋力の低下を防ぐこと③有酸素運動を行い筋持久力の低下を防ぐこと。

《豊かな仲間作りのために》①サロンプログラムを作り、一人住まい・引きこもりに対してのケアを行うこと②体育館プログラムを作り、運動の生活化を図ること③きらめきサポーターを養成し、社会的な役割を提供すること等の具体的な対策についてもご講話を頂きました。更に実践活動として、「ハッピー体操」を体育館で行いました。「ハッピー体操」の〈コンセプト〉としては、介護予防のために健康体力づくりの意識付けと生活化を目指して、「いきいきときらめくために行う高齢者向けの運動」「運動実施の機会を増やすことによる動けるからだづくりと社会参加」であること、そして、全体像としては、「からだづくり」⇒「こころづくり」⇒「なかまづくり」⇒「地域づくり」というお話を伺いました。先生のアグレッシブなお話や説明に高齢者にとって運動することの必要性、また大切さについて学んだ時間でした。

自らの暮らしを大切にしたい健康長寿のあり方について Q&A

(楽しい運動・スポーツを積極的に取組み健康的な生活を送るために)

質問 1 高齢者の運動不足を解消するために、一人でできる運動にはどのような運動があるか

回答 ウォーキングやストレッチ運動を行うとよい。運動不足になると老化を進行させる①筋力の衰え②骨折しやすい③柔軟性の低下④息切れ⑤バテやすい⑥体調不良⑦気力低下等が生じてくるので注意しましょう。

質問 2 高齢化に伴い集中力が低下しているが集中力を高める運動にはどのような運動があるか

回答 目的意識を持ち、運動に取り組むことが大切です。

質問 3 物忘れがひどくなっているがどのような運動をすればよいか

回答 脳の活性化を図るため、歩行しながら引き算の計算練習をおこなったり、テレビのクイズ等を日常の生活の中に組み入れたりしていくことがポイントです。

質問 4 夜、熟睡したいがどのような運動をすればよいか

回答 布団に横になり大きく深く呼吸したり、井穴（せいけつ）のツボを押したりすることも大切なことです。

質問 5 座って、立つときつらいがどのような筋肉をつければよいか

回答 大腰筋や大腿四頭筋を鍛えることが重要です。

感想 1

高齢者になると、家に引きこもりがちになったり、歩行するとき支障をきたしたりすることがあるが、こうしたことを予防するために、本日加藤先生から貴重なお話を伺い、改めて運動の大切さを知り、今まで定期的に仲間と登山やウォーキングを行っていることは理にかなっていることであることに自信を持つことができました。これからも、「樂をしたい」という自分に打ち勝って、定期的に運動を行って健康寿命を延ばして行きたいと思いました。・・・本郷

感想 2

加藤先生から「高齢者の運動の必要性」というテーマで前半講話、後半実技に分けご指導を頂きました。体育館での実技の中で年齢と共に衰えてくる深層筋（インナーマッスル）を高めるためのハッピー体操を体験しました。

ハッピー体操では特に大腰筋の重要性を学びました。今後、年齢が進み豊かな生活を送るために、身体を鍛えておくことが重要であると感じました。・・・青木

みんなきらめけ ハッピー体操



感想 7月22日 南地区体育館でハッピー体操の講習を受けました。

ハッピー体操は、介護予防を目的とした体操です。ストレッチ体操、筋力アップ体操、リズム体操等1時間30分間とても楽しく良い汗をかきました。ご指導下さったサポーターさんに感謝です。これからも健康に留意して良い仲間と一緒に長く続けようと思いました。・・・・・・飯塚

健康長生き太極拳



感想

6月30日「くらしと健康学部」の午後の授業で円城寺栄雄師範に太極拳のご指導を頂きました。

太極拳はゆったりとした運動ですが、ゆっくり腰を動かすことにより内蔵のマッサージを行ったり、ゆっくり深く深呼吸することで肺活量を増やし血流をよくしたりして内臓の活性化に役立ちます。太極拳はゆっくりとした運動であり中高年の方々も無理なく続けられる運動だと思います。

・・・・・・山口

ともに楽しむ心で

私達は、運動に親しみ心身ともに健康な高齢者でありたいと願っている。そのためには、①健康や体力の必要性を認識すること②健康や体力に関する正しい価値観をもつこと③健康や体力の高め方を理解すること④運動の楽しさや喜びを体験すること⑤健康的な生活、運動の習慣化を図ること⑥運動する「場」の工夫をすること⑦自己肯定感の育成を図ること等が大切なことではないでしょうか。



感想

卓球は男女・年齢に関係なく、元気に明るくみんなで楽しくできるスポーツです。自分達で好きな時に手軽にできることもあり日本で一番スポーツ人口が多いと聞いています。球を追いかけて楽しく運動ができ、人とのコミュニケーションがとれる素晴らしいスポーツだと思います・・・川島



感想

多方面にご活躍中の須田典子先生にエアロビクスのご指導を頂きました。中高年の私達にとって次のようなことが大切であるとのお話を伺いました。①身体の軸を整えまっすぐ立つ②筋肉をほぐす③ふくらはぎのマッサージ、足の指を広げ毛細管を広げる等を行う。また、有酸素運動を行う時は、身体をよく温め呼吸法や大きな声を出して行うことが大切だそうです。スポーツをする時、心の安全・安心も大切です。特に①情緒が安定していること②道徳性を持っていること(他人への思いやり、規則遵守)③心身の疲労がないこと(動作の正確さや速さ)皆さん安全に注意してスポーツを楽しみましょう。・・・渡部由美子

Ⅲ 研究の成果と課題

1 成果について

- (1) 今まで漠然と考えていた食生活について、国の指針や、大学での講話、調理実習等を学び健康長寿のあり方についての意識化ができるようになった。
- (2) 実際に自分で食材を調理し、カロリー計算されたものを食べてみたとき、食に対する新たな認識ができるようになった。
- (3) 時間をかけずに作れる調理、塩分を取りすぎないための工夫、栄養のバランスを考えた食事、食事を楽しくするための工夫を知る良い機会となった。
- (4) 高齢者にとって「なぜ運動が必要なのか」。ただ単に健康のためと思いきりこんでいたが、高齢化した身体を健康に維持するためには持久力を高めていく有酸素運動（散歩、ジョギング、水泳等）、移動動作能力の維持増進のための運動（スクワット運動、足首の上下運動、つま先立ち運動）身体の柔軟性を維持する運動（ストレッチ運動、身体回転運動）を毎日の生活の中で行うことの大切さが理解できた。
- (5) 仲間と一緒に運動することがストレスの解消や病気予防に繋がっていくことを学んだ。

2 課題について

- (1) 健康長寿であるためには、強い意志で継続して努力していくこと。
- (2) 高齢者にとって、自らの生活の中で、食事の管理や体調の管理に努力を重ね、「できた」という成功体験を重ね、自己肯定感を高められるようにすること。
- (3) 研究の成果をもとにこれまで以上に食生活や運動・スポーツに興味、関心が持てるような機会や場の工夫を試みていくこと。

後 記

「学ぶ心さえあれば万物はすべてこれわが師である」と松下幸之助は著「学ぶ心」で述べている。きらめき市民大学第14期生「くらしと健康学部A班」が1年かけて研究主題「自らの暮らしを大切にしたい健康長寿のありかたについて」に取り組んできたがこのことを深く理解し成し遂げるには、なお時間がかかりそうである。健康長寿を全うするためには、まず自分自身の考え方を切り替えていく必要がある。

「毎日を心身ともに健康にして生きる」という当たり前のことを十分認識し、今回学んだことを新しい体験、経験と受け止めてこれからの日々の生活に役立てていきたいと考える。

最後に、高齢化した社会では、「みんなが一人のために、一人がみんなのために」「おたがいさま」「おかげさま」という気持ちを忘れず日々を重ねていきましょう。



【ご指導いただいた先生方】

- | | |
|--------------------|-----------|
| ・埼玉県立大学准教授 | 加藤 優 先生 |
| ・東松山市保健センター 管理栄養士 | 小島 京子 先生 |
| ・ 在宅栄養士 | 橋詰 佳代子先生 |
| ・きらめき市民大学院第3期健康学専攻 | 高柳 哲男 先生 |
| ・健康体操指導員 | 須田 典子 先生 |
| ・太極拳師範 | 円城寺 栄雄 先生 |

くらしと健康学部A班メンバー

- 1 本郷 睦男 2 渡辺 幸子 3 高橋 悦子 4 泉 和好
 5 飯塚 マサ子 6 柴崎 慎一 7 沢田 正義 8 古川 浩子
 9 山口 一郎 10 小川 輝雄 11 青木 茂 12 渡部 由美子
 13 川島 千春

参考文献・参考資料

- ・総務省統計局第65回日本統計年鑑
- ・農林水産省「食生活の指針」
- ・厚生労働省「身体活動・運動」—政策について
- ・埼玉県第61回埼玉県統計年鑑
- ・日野原 重明 著 「生活習慣病を防ぐ本」
- ・大友 英一・上村泰子 監修「お年寄りの食事」
- ・米国国立保健研究所・老化医学研究所・高野利也訳
- ・「50歳からの健康エクササイズ」