

文科省委託事業「H25年度スポーツを通じた地域コミュニティ活性化促進事業」
徳島県ヘルスリテラシー能力向上プロジェクト
「健康づくりの為の運動・スポーツ啓発フォーラム」

日時：H26年3月8日（土）13：00～17：00

会場：徳島大学工業会館2階 メモリアルホール

内容：下記参照

1. 基調講演「使って貯めよう筋肉貯筋 - 使えば無くなるお金の貯金 - 」

講師：福永哲夫氏（鹿屋体育大学学長）

- ・WHO が発表した「全世界の死亡に対する危険因子」では、高血圧、喫煙、高血糖に続き、4位が身体活動不足であるとされた。世界の全死亡数の9.4%は身体活動不足が原因で、その影響の大きさは肥満や喫煙に匹敵しており、世界で運動不足のパンデミックが起きている。（参考：<http://karadanote.jp/4073>）

○筋肉とは

- ・運動＝筋肉を使うこと。
- ・筋肉の厚さの平均は1センチ程度。
- ・筋肉が太くなるというのは、筋繊維が太くなること。（筋繊維の数が増えるのではない）筋繊維は1本50ミクロンほどであり、おおよそ髪の毛1本と同等の太さ。

○加齢と筋肉

- ・脳～神経～筋肉は1つのシステム。加齢とともに脳からの信号が弱くなる。
→お腹に巻くシェイプアップベルトなどは、筋繊維は鍛えられるが脳と神経は鍛えられていないため、「使える筋肉」にはならない。
- ・腕の太さは歳を取っても変わらないが、歩行に必要な太ももの筋肉は細くなる。
→ちなみに、バストとウエストは大きくなるが、ヒップはほとんど変わらない。
- ・筋力が落ちると歩幅が狭くなる。加齢になると、歩く速さは変わらないのに歩幅が激減するため、転倒事故が起こりやすくなる。
→怪我や病気、何かあった時のために普段からたくさん筋肉を持っておくと、治ってからでも動くことができる。
- ・20代と70代の筋の加齢変化を比較すると、腹筋＞大腿前部＞下腿後部＞上腕前部の順で弱くなる。

○「貯筋」とは

- ・適切な身体運動を実施することで、筋量と筋力を増すことを言う。
- ・「貯筋」「貯筋プログラム」は、H14年度に商標登録している。現在も継続中。
- ・貯筋運動により、運動制御機能の改善、軽度認知症の症状緩和、主観的幸福感の向上、生活満足度の向上、生活活動能力向上といった効果が見られた。
- ・体力レベルが低い人ほど効果が目に見える。最初の1か月間で「自分の身体（自分の重さと太さ）は変えられるんだ」と自覚させてあげられるかが肝心。

○貯筋の活用

- ・東京デイサービス施設で貯筋プログラムを実施。
→2カ月後に床からの腹筋が出来るようになった人、3か月で小走りができるようになった人が出てくる等、施設職員が驚いていた。中には、フィットネスクラブに通いはじめた人もいた。
→動けるようになると性格も朗らかになる。施設全体の雰囲気がガラッと変わった。
- ・鹿屋体育大学総務課でも、昼休みのチャイムと同時に貯筋運動を実施。行っていない課と比較すると、その効果がよく分かった。

○すぐできる貯筋運動

- ・電車でホーム停車中の1分に両足を地面から10センチほど上げる。
→普段から筋肉を使うという意識をすることが大切。

○海外では

- ・ロシア・モスクワの地下鉄の駅では、設置された発券機の前で2分間に30回スクワットをすることができれば、無料の乗車券を手に入れることができる。この発券機は、ソチ五輪組織委員会のキャンペーンの一環として、大型コンベンションセンターに近いモスクワ西部の駅に設置されたもの。通常、1回乗車券は30ルーブル（約91円）。
(参考：<http://www.afpbb.com/articles/-/3002995>)
→横浜市がとても興味を持っている。

○講演後、メックアクタス運動指導士の仁木氏によるオリジナル体操を実施。

→メックアクタス：徳島県阿南市の玉真病院に併設されているメディカルフィットネスクラブ。<http://mecactas.com/>

2. 話題提供「徳島県ヘルスリテラシー能力向上プロジェクトの取組」

提供者：行實鉄平氏（徳島大学大学院准教授）

事例発表：住田瑞子氏（NPO 法人あいずみスポーツクラブ）

溝上由美氏（NPO 法人 K-Friends）

大西真知子氏（いけだスポーツクラブ）

- ・徳島大学総合科学部スポーツ科学コースでは、健康運動指導士の育成も行っている。国立大学でインストラクター養成を行っている大学は貴重である。
 - ・徳島県内でメディカルフィットネスに取り組んでいる医療機関は2つ。
- 文科の委託事業を受け、「徳島県 HL 能力向上プロジェクト」と称し、徳島県東（あいずみ）・県西（いけだ）・県南（K-Friends）の3クラブに協力を依頼。玉真病院やメックアクタス、市町教委や市町保健センター等の支援を得つつ、健康づくりの為の運動・スポーツ教室を実施。全10回の教室、教室の最初と最後に測定会を1回ずつ、合間に講話会を3回実施。全て終了後、評価会議を行った。

事例発表①NPO 法人あいずみスポーツクラブ

既存のクラブ教室「シニア体力アップ教室」に組み入れる形で実施。平均30名の参加。年齢層は、他の2クラブと比べて高め。既会員からは「新しい人と一緒に…」と少々反対の声もあったが、指導者の声掛けで徐々に新規参加者と楽しむ空気が生まれた。講話会は、「トクホについて」。今後も、地元病院と連携しつつ継続していきたい。

事例発表②NPO 法人 K-Friends

新規教室として募集をかけた。平均14名の参加。イージー、ノーマル、ハードのコースから選べるようになっており、参加者が自分のレベルに合った指導を受けることができた。「ぜひ継続してほしい」との声が多かったため、H26年4月以降も町国民健康保険活動事業を受託して継続することとなった。大学や行政、病院等他団体との連携があったため、信頼性の高い事業として参加者にPRすることができた。

事例発表③いけだスポーツクラブ

生活習慣病予備軍の働き盛り男性に来てほしかったため夜間に開催。(しかし、参加者は18名すべて女性だった)ほかの2クラブと比べて平均参加者数は少なかったが、その分マンツーマンに近い形で指導を受けることができ、満足度は大変高くなった。また、参加者は「誰が何故今日休みなのか」知っているくらい仲がよく、「誰かが自分を気遣ってくれる」という安心感を持っていることを感じた。

阿南市から池田まで車で1時間はかかるので、とにかく移動が大変だったが、本事業を通じて、保健師とクラブの連携が生まれた。山間部なので、一極集中での活動は難しい。巡回など地域全体で取り組んでいく必要がある。

最後の教室の後にお茶会を開催。参加者が1人1品手作りでつくってきて先生に感謝を伝えた。

○前半の1～5回と後半の6～10回を比べると、後半の参加率は少し落ちた。しかし、後半も参加率50%を超えたので、初めての試みにしては十分と思う。

→一般的に成果を出したい研究の場合、春～夏に行うが、今回は秋～冬の実施だった。正月を越して体を維持できたことはとても大きい。

Q1：各組織との連携についてはどう感じたか？

あいずみ：大学はデータ分析に強いので、今後も連携を図りたいと思う。

K-Frie：クラブ名だけで募集するより、町名や大学名がチラシに入っているだけで反応も内容も全く違うものになるのだと実感した。

いけだ：もともと健康づくりを中心としたクラブだったので、今後も保健師や医師会と連携していきたいと思う。

Q2：H26年度も継続するのか？とてもいい事業なので、徳島の全総合型クラブにもっと周知をしてはどうか。

行實：あいずみでは、既存教室だったので、その中で引き続き実施する予定。勝浦でも、先程あったように別の補助事業を受託して継続する。

文科省委託事業なので、将来的にはクラブに自主的に行っていただきたい事業である。反面、本事業は CT 等もあるのでとにかくお金がかかる。今回のネットワークを活かし、なるべくお金のかからないように、大学側もクラブ側が連携しやすい仕組みを考えていきたい。

<写真>

