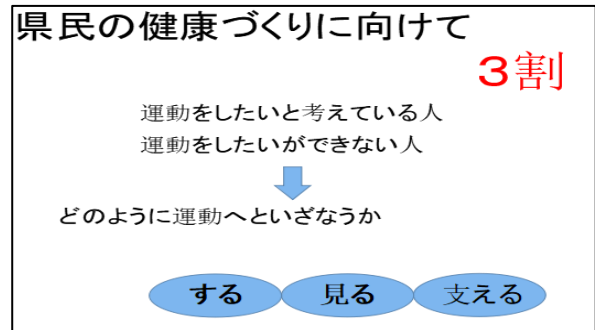


令和2年度福島県スポーツ指導者研修会 第1・2回研修内容  
 テーマ：中高年のための運動プログラム「健康寿命延伸への福島県民の健康づくり」

1 福島県民のスポーツ実施率  
 日常的にスポーツを行っている人 30%



2 福島県民の健康寿命  
 <平均寿命> 男性：82.12歳 全国41位 <健康寿命> 男性：70.67歳 全国41位  
 女性：86.40歳 全国43位 女性：73.96歳 全国35位  
 上記のように、県民の平均寿命と健康寿命の差は男性9.45歳、女性12.45歳が見られ、それぞれに平均寿命を全うした場合、男性は10年近く、女性は12年余りの要介護状態が予想される。

3 介護予防のためにフレイルとサルコペニアを知ろう

**フレイルとサルコペニア**

- フレイル：フレイルティ(frailty)とは、老化に伴う種々の機能低下(予備能力の低下)を基盤とし、様々な健康障害に対する脆弱性が増加している状態、すなわち健康障害に陥りやすい状態を指す(葛谷2009)。

元気に自立して生きる  
 『健康寿命』をのぼそう！

5つのMが重要です  
 (アメリカ老年医学専門医の高齢者診療指針より)

**フレイル関わる要因**

身体的要素  
 サルコペニア  
 ロコモティブ  
 シンドローム

精神的要素  
 うつ  
 認知症

社会的要素  
 孤独  
 閉じこもり  
 社会的交流減少

フレイル予防に効果  
 高齢者が自立した生活を送る

福島民友2019年12月16日

**サルコペニア**

- サルコペニアは高齢期にみられる骨格筋量の低下と筋力もしくは身体機能(歩行速度など)の低下により定義される。

男性：SMI=7.0kg/m<sup>2</sup>未満  
 女性：SMI=5.7kg/m<sup>2</sup>未満(BIA)  
 5.4kg/m<sup>2</sup>未満(DXA)  
 ※SMI：四肢の筋肉量の合計/身長<sup>2</sup>の二乗

サルコペニア診療ガイドライン2017年版

- ① Mobility (からだ)
- ② Multicomplexity (予防)
- ③ Medications (薬)
- ④ Mind (心)
- ⑤ Matters Most to Me (生きが)

4 健康のためには運動が大切（誰もが知っている）

### どんな運動をすればよいのか？

ウォーキングは生活習慣病の予防には有効であると考えられています。しかしながら、一方ではランニングであっても下肢の筋肉量の増加には繋がらないことも示されています。ウォーキングは極めて日常的な運動であるためであると考えられます。

健康寿命延伸には下半身に負荷をかける必要があります。例えば、スクワット運動、昇降運動、階段の上り下り、坂の上り下り、山登りなどになると考えます。軽い筋肉痛を伴うことも目安になると考えられます。

### 目標歩数と中強度の運動時間

- メタボリックシンドローム: 10,000歩、30分
- 糖尿病、高血圧、脂質異常症: 8,000歩、20分
- 動脈硬化、一部のがん、骨粗鬆症: 7,000歩、15分
- 大腸がん、肺がん、乳がん、子宮体がん
- 脳卒中、心臓病、認知症、要介護: 5,000歩、7.5分
- うつ病: 4,000歩、5分
- 寝たきり: 2,000歩、0分

使用している機器は、運動強度の測定が出来、中強度の運動強度を設定します。設定した運動強度(メッツ)を超えると赤のマークが赤く点滅します。

高齢者における疾病リスクと歩数及び中強度の運動時間

青柳 2009を一部改変

### 運動強度の測定 心拍数の測定

- 心拍数および脈の測定

年齢別の目標心拍数を設定し、ダイエットをするための至適な運動強度を理解できます。脂肪の燃焼効率の高い運動強度の理解もできます。

	70%	60%	100%
90歳	91拍	78拍	130拍
80歳	98拍	84拍	140拍
70歳	105拍	90拍	150拍
60歳	112拍	96拍	160拍

◎楽な運動は効果半減！

◎日常より少し強めの運動（汗ばむ程度）を心がけましょう

◎めやすは**心拍数**

運動した結果を数値で確かめましょう。

### 運動をして体組成測定！

```

    運動
    ↓
    体組成測定
    ↓
    筋肉量(除脂肪量)のチェック
    ↓
    維持されていればOK！
    
```

※ 筋肉量を指標とした場合

5 昨年からの新型コロナウイルス禍の中で、自粛生活が長くなり身体活動が少なくなっている。そのため中高年ばかりでなく、あらゆる世代で運動する機会が少なくなっている。このような状況で、健康を守るためには努めてスポーツに親しむ姿勢が大切になっている。我々スポーツ指導者は上記のような方々のために、スポーツ機会を提供出来るような活動を指導者自らが作って行くことが使命となっている。