

# 巾下地区健康フェア

体組成



測定

血液



脳神経

私達巾下地区は小牧市健康生きがい推進課主催のまちかど運動教室で学んだことを参考に『運動を通じて健康長寿を伸ばしていくこと』をテーマに展示、測定、体験、ゲームなどを開催しました。地域やOBの方の協力を得ながら、参加者様が楽しみながら体験していただけるように力を合わせて取り組みました。

健康寿命  
スタンプラリー

各コーナーでスタンプを集めてもらいました。



ウォークラリー  
クイズやゲームをしながら約30分のコースを歩いてまわる

体験内容

運歩体験  
運歩き健康法に出てくる運歩を音楽に合わせて体験すること、運動+脳トレの組み合わせで認知症を予防する体験も体験する

口腔体操  
口腔機能の大切さやリズムに合わせてお口の体操を楽しみながら体験する

風船入れ

ゲーム

魚釣り



運転タオル体操

タオルを使って音楽に合わせて、柔軟性や脚筋力を鍛えられる体操です。また手足を使った動きで脳トレにもなり、認知機能も鍛えられます。

展示内容

【筋肉と運動】  
筋肉貯筋(貯金)とその効果

【健康寿命】  
健康寿命を縮める要因と  
のばすために重要なこと

【青柳式運歩き健康法】  
研究の概要と予防できる効果  
実践方法と3ヶ月間の記録、  
感想



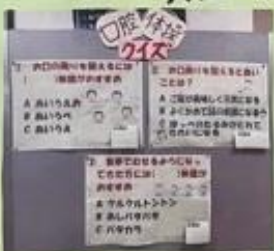
【認知症と運動】  
認知症予防に効果的な方法



# 健康寿命について 展示



## 口腔体操



# 筋肉と運動

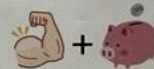
私達の身体は筋肉を使って動いています。日常生活でも運動でもこの筋肉がなければ動けません。残念ながら筋肉は加齢と共に衰えていきます。

30代から減り始めて50歳を過ぎると、毎年**1%**ずつ減少していきます。特に脚の筋肉(太もも、ふくらはぎ)が低下しやすく、20歳と80歳を比べると**30%**も低下します。

ですが、筋肉は鍛えれば

**何歳からでも強くなります。**

## 筋肉貯筋(貯金)をしよう



筋肉貯金とは、文字通り『筋肉』を『貯金』するという意味です。鍛えれば鍛えた分だけ大きく強い筋肉になっていくのですから、今のうちから貯めておくことが大切です。

筋肉が衰えると

生活習慣病になる

基礎代謝低下

太りやすくなる

転倒しやすくなる

歩けなくなる



寝たきりになる  
リスクが高くなる

介護が必要な状態へ

## 認知症予防に効果的な方法

### ☆運動習慣を身につける☆

運動すると脳が活性化し脳の血流も良くなります。また認知症の危険因子である生活習慣病も予防することができます。1日の合計が**5000歩**以上、速歩き時間が**7.5分**以上で認知症リスクの軽減につながります。

### ☆有酸素運動と脳トレを組み合わせる☆

少し息が弾むくらいの運動を少し悩むくらいの**脳トレ**と一緒に行うことで、より認知症予防が効果的になる。**多目的室、体験コーナーで実施しています。**

### ☆歯周病などのオーラルケアを徹底する☆

歯がほとんどなく義歯を入れてない人は、**20本**以上歯が残っている人の約**2倍**認知症リスクが高い。また、歯周病菌はアルツハイマー型認知症の発症や悪化リスクを高める。

### ☆バランスの良い食事☆

良質な**タンパク質、ビタミン、ミネラル**を摂り、糖質や塩分、カロリーを摂りすぎない。

#### 効果的な食品→

魚(特に青魚)、緑黄色野菜、その他の野菜や果物、鶏肉、大豆やナッツ類、オリーブオイル、カレー  
コーヒー、緑茶、ワイン

#### 減らした方がよい食品→

脂身の多い豚肉や牛肉、ファーストフード、バター、マーガリン、甘いお菓子や飲み物

# 健康寿命とは

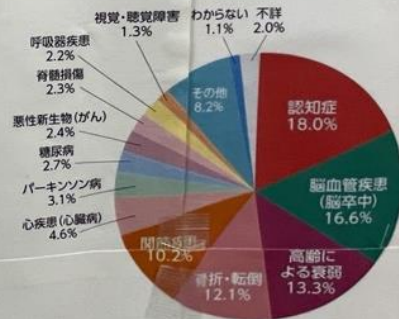
健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間のこと

つまり

**介護が必要なく元気に自分らしく生活できる期間**

誰もが健康寿命をできるだけ伸ばしたいと願っていることでしょう

## 介護が必要になる原因



## 健康寿命を縮める要因

- \* 認知症
- \* 脳卒中などの脳血管疾患
- \* 骨折、転倒
- \* 関節疾患

介護が必要にならない為に健康を維持することが大切

出典 厚生労働省 2019年国民生活基礎調査

## 健康寿命をのぼすために重要なこと

### 食生活を見直す

- \* バランス良く栄養豊富な食事を心がける
- \* 減塩、低脂肪、節酒を心がける

### 歯、口腔内を健康に保つ

- \* 定期的な健診と口腔機能を保つ

### 頭のを保つ

- \* 認知症予防に力を入れる

### 適度な運動の習慣をつける

- \* 運動習慣だけでなく日常生活でも意識的に体動かす

### 定期的な健康診断を受ける

- \* 早期発見、重症化予防をする

### 睡眠を見直す

- \* 十分な睡眠時間を確保し睡眠の質を良くする

### 社会活動に参加する

- \* 人とのつながりを大切に活発に外出する

## 若いうちからの対策が必要

健康寿命は高齢者だけの問題ではありません。若い頃からの運動不足や不適切な食生活の積み重ねが

リスクを高めます。若いうちから生活習慣を見直して**継続的に取り組む**ことが大切です。



『ウォーキングが健康に良い』というのは誰もが知っています。では、具体的にどの程度歩けばどのような効果が得られ、どんな病気を予防できるのかを調査、研究し導き出された方法が歩行式速歩き健康法です。

### 世界から奇跡の研究といわれる中之条研究とは？

東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利(あおやちゆきとし)さんは2000年から、群馬県中之条町に住む65歳以上の全住民5000人を対象に20年にわたり身体活動と病気予防の関係について調査を実施。(現在も継続中)

- ☆身体活動計を(入浴時以外)1日24時間、365日の活動状況をモニターする。
- ☆定期的に日常の運動頻度や時間、食生活、睡眠時間、生活の自立度など膨大なアンケートを実施。
- ☆健康診断のデータを解析。

そこから導き出された健康維持や健康寿命を伸ばすのに重要なのは？

**『毎日 8000 歩以上歩き、そのうちの 20 分を速歩きする』**

この速歩き健康法を続けると代表的な生活習慣病の発症は **10分の1以下** になるという結果でした。

### 1日あたりの『歩数』『速歩き時間』(中強度の活動時間)と予防できる病気一覧

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	脳血管-要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	肥満、体力の低下
8000歩	20分	糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満

12000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害すること…

この研究によって単に歩く歩数だけでなく歩く強度も重要であることがわかりました。また、やみくもに歩数を増やせばいいわけではありません。

65歳以上は**8000歩**が限度 65歳未満は**12000歩**が限度

- ▲やりすぎはかえって膝を痛めることになるので注意が必要です。
- ▲8000歩には日常生活で歩く歩数も含まれます。
- ▲速歩きは連続で行う必要はなく**1日の合計**で大丈夫です。

**歩行式速歩き健康法、是非実践してみてください。**

速歩きとは





- \* 軽く息が上がる程度のスピード
- \* 1分間に120歩程度

詳しくは  
**多目的室**  
**速歩き体験コーナー**  
で実施しています。

# 口腔体操 クイズ

① お口の周りを鍛えるには  
( )体操がおすすめ

A あいうえお  
B あいうべ  
C あいうえ




  


めくってね

正解は

② お口周りを鍛えると良い  
ことは？

A ご飯が美味しく元気になる  
B よくかめて頭の刺激になる  
C ほっぺのたるみがとれて  
きれいになる


  
  


めくってね

正解は

③ 食事でむせるようになってきた方には( )体操が  
おすすめ




A クルクルトントン  
B あしバタバタ  
C パタカラ



めくってね

正解は

♪ きらきらひかるー  
 ああいううべー  
 ♪ おそらのほしよー  
 ああいううべー

♪ やってみよう   
 ぽっぽっぽーはとぽっぽー  
 パッパッパタータタター  
 まーめが  ほしいか  
 カカカ ララララ  
 そらやるぞー みんなで  
 パパパッパタータタター   
 なかよく たべにこい  
 カカカカ ララララー

♪ まばたきしてはー  
 ああいううべー  
 ♪ みんなをみてるー  
 ああいううべー

