

「健康づくりを考える」県民のための健康推進活動情報誌

PREVE 81

プレベ

2017

ロコモティブシンドロームの 予防と改善

平成28年度 がん・生活習慣病講演会

公益財団法人がん研究会有明病院 メディカルディレクター・名誉院長 ● 武藤 徹一 氏
兵庫医科大学内科学糖尿病・内分泌・代謝科 准教授 ● 勝野 朋幸 氏



公益財団法人兵庫県健康財団

<http://www.kenkozaidan.or.jp>

ロコモティブシンドロームの 予防と改善



整形外科医・あんしん病院医師・
メディカルフィットネスアガラー アドバイザー・ドクター

岩崎 安伸

高齢化が急速に進むなか、「健康寿命」の重要性が高まっています。健康寿命を延ばすには、移動能力・歩行能力の低下につながるロコモティブシンドロームの予防と改善が大切です。整形外科医としてロコモティブシンドロームの予防・改善の大切さを啓発する岩崎安伸さんにお話を聞きました。



寝 たきりや介護状態を
招きやすいロコモティブ
シンドロームとは

骨や関節、筋肉といった運動器の障害によって、歩いたり、座ったりする運動機能が低下した状態をロコモティブシンドローム（以下「ロコモ」といいます。ロコモが進行すると、寝たきりになったり、介護が必要になったりするリスクが高くなります。ロコモは日本整形外科学会が2007年に提唱した概念で、肥満に伴う心疾患や脳血管疾患をもたらすメタボリックシンドローム（以下「メタボ」と合併していることも少なくありません。

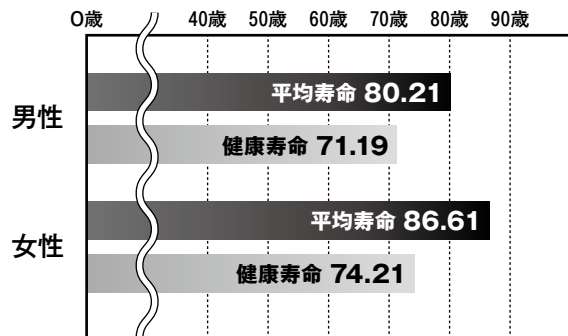
実際に介護が必要となった主な原因は、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒と続いていますが、その内容を詳細に見るとメタボ関係とロコモ関係はほぼ同じくらいと考えられています。

日本人の平均寿命は女性、男性ともに長く、今後も延びていくことが予想されます。一方で「自立して健康に生活ができる期間」と位置づける健康寿命は、平均寿命より約10年短いのが現状です。健康寿命を延ばすことは、超高齢社会を迎えた今の日本には重要な課題です。そして、この課題の解決には、ロコモの予防と改善が非常に大切です。

歩行能力の低下は、寝たきりや介護状態の始まりであることも分かってきました。歩いたり、座ったりできる能力を維持することは、健康な



(図1) 平均寿命と健康寿命の差



※平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」
健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」
「平成25年国民生活基礎調査」総務省「平成25年推計人口」より算出

毎日過ごすためにも、また健康寿命を延ばすためにも必須といえます。

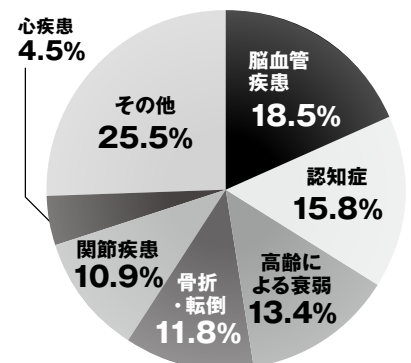
加齢は、なぜ起きるのでしょうか。加齢による運動機能の衰えはもちろん、便利になった社会の中で不活発な生活をしているとなりがちです。メタボと同様、生活習慣と密接に関わっているのがロコモです。

つまり、ロコモの予防には生活習慣の改善と、適度な運動を取り入れることが効果的です。肥満の防止はもちろん、運動器に刺激を与え、活動的な毎日を送ることが予防への一番の近道になります。

加齢によつて筋肉量は減少し、筋力は低下しますが、定期的に適切な運動を行うことによつて筋力や筋肉量は維持・回復できることが分かっています。高齢になつても適度な運動を取り入れることで、ロコモは予防したり、改善したりすることができます。

加齢や筋力の低下、不活発な生活習慣が原因に

(図2) 介護が必要となった主な原因



出典：厚生労働省「平成25年 国民生活基礎調査」より



ロコチェック

あなたはもしかしてロコモ？
「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。整形外科に相談しましょう。

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

「日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」より

さらに詳しい情報は **ロコモ チャレンジ**

検索

代表的な疾患の一つに 変形性膝関節症

ロコモの代表的な疾患の一つに、変形性膝関節症があります。膝の関節の軟骨が摩耗して軟骨の下にある骨同士が接触することで痛みが出る疾患で、慢性的な痛みがあるため歩行が困難になります。変形性膝関節症には、やはり生活習慣が密接に関わっています。運動不足や、逆に激しい運動による酷使、肥満などが膝関節に負担を与えます。生活習慣の改善と、日頃から膝の周りの筋肉を鍛えておくことが最大の予防法になります。

膝に痛みがあつて歩行が困難になると、どうしても不活発な生活になってしまいます。これが悪循環となり、結局介護状態を招いてしまうことがあります。歩くことは非常に大事です。65歳以降の歩行スピードが、その後の寿命に関係しているという研究結果もあります。ある程度のスピードで歩き、行きたいところに自由に行くことができる毎日長く続けるには、膝関節症をはじめとするロコモの予防が重要です。

適度なトレーニングによる治療も

変形性膝関節症の予防には、膝の周囲の筋肉を意識して鍛えるほか、その人の年齢や運動能力に合わせた総合的な取組が大切です。中高年になると若い時ほど普段の生活の中で脚の筋肉を使っ

ていません。いきなり運動を始めると膝や腰を痛めるなど逆効果になることもあるので気を付けてほしいと思います。

変形性膝関節症については、まず運動による症状改善を図ります。しかし、症状が思わしくなく、日常生活への支障が大きい場合などにおいては手術を行います。すり減った軟骨を骨とともに切除して関節表面を金属とポリエチレンに置き換える「人工関節置換術」という手術を行うのが一般的です。このような手術の場合は、手術後のトレーニングはもちろん大切ですが、回復までの期間を考慮して手術前にトレーニングを行うこともあります。また、同様に手術前、手術後をとおしての食事が大切であることはいうまでもありません。高齢になればなるほど医師、健康運動指導士、管理栄養士などの専門家の連携したアドバイスのもと継続的にトレーニングをすすめることが理想です。

国は、国民の健康づくりを推進する上で適切な内容の施設を認定し、その普及を図るため「健康増進施設認定規程」を策定し、運動型健康増進施設、温泉利用型健康増進施設、温泉利用プログラム型健康増進施設の3種類の施設について、厚生労働大臣認定を行っています。さらに、運動型健康増進施設及び温泉利用型健康増進施設のうち、一定の条件を満たす施設を指定運動療施設として指定しています。ホームページ等で公開されているので、この指定運動療施設を参考にされるとよいと思います。

私も多くの手術を手がけてきましたが、杖が手放せなかった人がスタスタ歩けるようになったり、仲間と一緒に踊りの舞台に立つ姿を拝見すると、本当にうれしく思います。



高

齢になつてもアクティブに
いきいき過ごせる毎日を

歩行能力を長く維持して、趣味を楽しんだり、友人との交流を深めたりしながら自立した生活を送る「アクティブライフ」を一人でも多くの人に継続してほしいと願っています。神戸、兵庫のまちが、元氣な高齢者が活発に行き交い、いきいきと暮らせるまちになることが整形外科医である私の最大の目標です。そのためには、ロコモをしつかり予防すること、何らかの症状が出て改善をめざすことがとても大事です。

患者さんから「もう年だから、痛いのは仕方ない」という声を聞くことがよくありますが、そんなことはありません。どのように改善して、どのように生活の質を向上させていくかを具体的に考えていけば、必ず解決策を見つけることができると思います。



アクティブライフを
楽しんでいます!

手術後のトレーニングで
どんどん歩けるようになりました

以前は両膝の痛みがひどく、歩くのに杖が必要でした。思い切って人工関節を入れる手術を決断し、手術後は定期的に運動をしています。おかげで今は歩くのに不自由がなく、活動的な生活を取り戻すことができました。体を動かす楽しさにも出会い、元氣いっぱいの毎日です。



奥山恵子さん
(76 歳)

足腰が衰えてしまう前に
適度に運動することが大事です



伊賀久恵さん
(66 歳)

年齢とともに足腰は衰えていくものですが、いつまでも元氣に過ごしたいとトレーニングを始めました。運動・栄養などの専門のスタッフのアドバイスを受けながら気持ち良く体を動かしています。仲間とのおしゃべりも良い気分転換になっています。



岩崎 安伸
(いわさき やすのぶ)

プロフィール

1983年、和歌山県立医科大学卒業。
1991年、神戸大学大学院医学研究科、
医学博士。神戸市中央区の整形外科専門
病院「あんしんクリニック」「あんしん
病院」の院長を歴任。現在は、整形外科
医として同病院での治療にあたるほ
か、メディカルフィットネスアガール（厚
生労働省認定健康増進施設）のアドバ
イザードクターとして活躍中。著書に
「Dr.サニーのめざそう『アクティブライ
フ』」。日本体育協会公認スポーツドク
ター、日本整形外科学会専門医、日本
肥満学会会員、日本整形外科スポーツ
医学会会員

8年度 慣病講演会

大会議室で開催しました。今回は、公益財団法人がん研究会有明病院付き合うために」と、兵庫医科大学内科学糖尿病・内分泌・代謝科准講演を実施。会場いっぱいに詰めかけた参加者の皆さんは熱心に耳をました。



がんと正しく付き合うために

～医療と予防の最前線～

公益財団法人がん研究会有明病院
メディカルディレクター・名誉院長

講師

武藤 徹一郎氏

●プロフィール／1963年東京大学医学部卒業。医学博士。1970年WHO奨学生としてロンドンSt.Mark病院に留学。帰国後、大森赤十字病院外科部長、東京大学医学部第一外科助教授、同教授、同附属病院院長、(財)がん研究会附属病院副院長、同院長などを経て、2008年より(公財)がん研究会有明病院メディカルディレクター・名誉院長。

高齢化とともに増えるがん罹患 治療法が増え死亡率は低下

2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代。罹患数・死亡数とも年々増えています。乳がんを除けば、死亡率自体はむしろ減っています。がんというのは高齢者の病气。長生きするに従って、がんになることを覚悟しないといけないのです。そして、それを防ぐには検診しかありません。

日本は未曾有の高齢化社会を迎え、がんの増加も社会的な問題になっています。2030年前後には、「がん多死社会」が訪れると言われています。一方で新しい治療法や薬が次々登場し、生存率はずいぶん良くなってきました。外

科手術の成績は良く、その技術を海外に輸出しているほど。放射線治療も抗がん剤も大変進歩しています。その分、「がんサバイバー」と呼ばれるがん経験者が毎年40万人ずつ増えているのも現状です。今後はがんサバイバーの社会的なサポートが必要になってくると思います。

がんは怖いと思われがちですが、治せる病気です。早期発見が非常に重要なのですが、がん検診の受診率は50%以下。欧米諸国に比べると非常に低いです。これを何とか広めたいといけません。今、国は胃がん、子宮がん、乳がん、肺がん、大腸がんについて検診を勧めています。こうした検診を受け続けることが大事です。

日本対がん協会は毎年、「がん制圧月間スローガン」を掲げて啓発に努めています。その平成11年度のスローガンが「生活見直し 若いうち 壮年からはがん検診」。がんと正しく付き合うには、これしかない。今日はこれだけでも覚えて帰ってもらいたいと思います。

早く見つければ怖くない 予防と早期発見・治療を

がんの予防には一次予防と二次予防の2つがあります。一次予防は禁煙や適切な生活習慣など、自分で努力すること。二次予防は早く見つけて早く治すこと、検診・健診です。一次予防については、たばこはきっぱりやめてください。あらゆるがんにリスクをもたらす、周りの人に

も受動喫煙という形でリスクを負わせます。二次予防で禁煙ほど効果のあるものはありません。民間療法やサプリメントも流行していますが、がんを予防する方法はないと思っています。情報に振り回され、みすみす治療の機会を失うことがないよう気をつけてほしい。賢くなる必要があると思います。

また、高齢化が進むなかで今の医療体制を今後も維持することは不可能です。すでに生活の質と生存年数を掛け合わせたり、医療行為・医薬品の費用対効果を検討したりという考え方が出てきています。一つの治療法に対して、どれだけお金がかかり、どれだけ効果が出るかが判断基準になってくる。日本のように保険証一枚でどこの病院でも受診できるのは大変恵まれていること。だからこそ自分の健康は自分で守って、余計な医療費を使わない努力をしてもらえればと思います。

がん医療の均てん化も進みました。各都道府県にがん拠点病院があるので、がんと分かれば、その病院にかかるのが良いと思います。がんを理解してもらう教育も必要でしょう。がんは早く見つかれば治ることを子どものうちから知っておくことは非常に大事です。

われわれは宇宙の中のごく一部。命は有限なものです。くよくよ悩んで過ごすのも一日、楽しく過ごすのも一日。同じ一日なら楽しく過ごしましょう。楽しく過ごせば免疫力も上がります。がん検診を忘れず、長生きしてください。

平成2 がん・生活習

2月9日、平成28年度の「がん・生活習慣病講演会」を兵庫県医師会館メディカルディレクター・名誉院長の武藤徹一郎氏による「がんと正しく教授勝野朋幸氏による「いま知っておきたい、糖尿病の常識!」の2つの傾けていました。休憩時間には健康運動指導士による健康体操も行い



いま知っておきたい、 糖尿病の常識!

～自分にあった予防と治療～

講師

兵庫医科大学内科学糖尿病・内分泌・代謝科 准教授

勝野 朋幸氏

●プロフィール/1997年兵庫医科大学医学部医学科卒業。医学博士。1998年兵庫県立淡路病院（現兵庫県立淡路医療センター）研修医、1999年讃和会友愛会病院内科医員、2003年兵庫医科大学病院内科学糖尿病科医員、2008年同院助教、2011年同院講師を経て、2014年同院先進糖尿病治療学特任准教授、2016年より現職。

糖尿病の基礎知識 日本人の2型糖尿病とは

糖尿病には1型と、生活習慣が深く関わる2型があります。今日は日本人の2型糖尿病についてお話ししたい。糖尿病患者は戦後、右肩上がりで増えています。欧米化した食生活や運動不足が大きく影響しています。では、なぜ糖尿病になるのでしょうか。通常、食事などをして血糖が上がると、膵臓から血糖を下げる働きがあるインスリンが分泌されますが、食べ過ぎや運動不足はインスリンを大量に必要とします。最初は膵臓もがんばってインスリンを出しますが、これを繰り返すと膵臓が疲れ、糖尿病を発症することになります。糖尿病の代表的な症状は、のどが乾く、おしっこがたくさん出る、食欲が出

るといったもの。合併症が出てくると、視力低下、足のしびれ、むくみなども出てきます。こういう症状が出てくるのは、かなり悪くなった状態。初期は自覚症状がありません。早期に発見するためには定期的に血液検査・尿検査を受けてほしいと思います。

糖尿病は合併症が怖いといわれますが、3大合併症とされるのが神経障害、目の障害、腎臓の障害。これらは一度進行すると治療が難しくなり、いくつもの合併症を同時に発病することになります。また、糖尿病患者はがんのリスクも上がることが分かっています。糖尿病は万病のもと。まずは早期発見・早期治療が非常に大事です。合併症が進行する前に発見・治療してほしいと思います。

血糖値のコントロールと 正しい生活習慣が大切

糖尿病の予防と治療の基本は食事と運動です。食事は腹八分目、食品の種類を多くして、あぶら分や炭水化物の過剰摂取は控えましょう。運動は予防治療ともに効果があります。

糖尿病で病院にかかると、「血糖管理をしてください」と言われます。最近では簡単な測定で過去1〜2カ月の血糖値の平均「ヘモグロビンA1c (HbA1c)」が分かるようになりました。この数値を良くするのが一つの目標になってきます。と同時に食後高血糖の改善も重要です。これがコントロールで

きれば、糖尿病による合併症の発症や進展が予防できます。まず注意してほしいのがおやつやジュース、スポーツ飲料です。こうした食品には驚くほど砂糖が入っています。できるだけ糖分の少ないものを選びましょう。次に炭水化物です。ごはん、パン、麺類、餅は糖質が多く、血糖を急速に上げてしまいます。いも類やかぼちゃ、とうもろこしも意外に炭水化物が多いので注意が必要です。ただし、血糖値は食べる順番を変えるだけでも上がり方が変わることが分かっています。野菜サラダなど食物繊維が多いものを先に食べ、次にごはんを食べるだけで血糖値の上昇は緩やかになる。野菜は1回の食事で生ものなら両手いっぱい、加熱したものなら片手いっぱいを目安に食べましょう。3食全部は無理でも少し意識してほしいと思います。

糖尿病治療薬も新しいものが登場し、うまく使われるようになりました。糖尿病の患者さんはぜひ定期的な検査を受けて治療を継続してください。そうすれば、糖尿病でない人とかかわらない生活を送ることができます。また、糖尿病でない人も他人事と思わず規則正しい生活習慣を心がけてください。症状の出ない糖尿病を見つけるには、検査が必要です。太つていたり、家族に糖尿病患者がいる人は要注意です。健診を定期的に受け、気になることがあれば迷わず医療機関を受診してください。

●おいしく食べて健康に！

バランスよく食べて 体もこころも健康に！

春は、卒業や進学、就職、転職、引っ越しなどにより、環境が変わることが多く、知らず知らずのうちにストレスが溜まりやすい時期です。最近の栄養学では、うつ病などの精神疾患と食事・栄養の関係が少しずつ明らかになってきました。

「これを食べれば、うつ病などの精神疾患がよくなる」といった魔法の食品は残念ながらありません。ありきたりですが一般的に健康によいとされる「バランスのよい食事」「エネルギー（カロリー）をとりすぎない」「食規則正しく」が基本となります。この機会に食生活を振り返り、心身ともに健康に過ごしましょう。

うつ病に関連する栄養素と食品（積極的にとりたい食品）

栄養素	多く含む食品の例
ビタミン	ビタミンB1 豚肉（赤身）、ウナギ、玄米、ナッツ
	ビタミンB2 レバー、ウナギ、納豆、卵
	ビタミンB6 刺身、レバー、鶏肉、納豆、にんにく、バナナ
	ビタミンB12 貝類、レバー
	ビタミンD きのこと類、魚介類
ミネラル	葉酸 緑黄色野菜、納豆、レバー
	鉄 レバー、赤身肉、魚介類、海藻、青菜類、納豆
	亜鉛 カキ、ウナギ、牛肉、レバー、大豆・大豆製品、貝類
アミノ酸	トリプトファン 牛乳・乳製品、肉、魚、ナッツ、大豆・大豆製品、卵、バナナ
	メチオニン 牛乳・乳製品、肉、魚、ナッツ、大豆・大豆製品、卵、野菜（ほうれん草など）
	チロシン 大豆・大豆製品、かつお節、シラス干し、牛乳・乳製品、肉、卵、アボカド
脂肪酸	DHA・EPA 魚（マグロ、サケ、イワシ、サンマなど）

〈出典：『国立精神・神経医療研究センターの医師と管理栄養士が教える うつ病の毎日ごはん』共著、2015 女子栄養大学出版部、『今ある「うつ」が消えていく食事』マキノ出版、2014〉

調理①

サーモンとアボカドのサラダ

材料（2人分）

サーモン刺身 160g（薄切り15切れ程度）、アボカド 1個（正味 80g）、サラダリーフ（レタスでも）ひとつかみ、カイワレ 1/4パック、松の実（あれば）小さじ1、のり 少々（ドレッシング）ぽん酢しょうゆ 大さじ2、サラダ油 小さじ1、練りわさび 小さじ1/2

作り方

- ① サラダリーフは洗って一口大にちぎり水気をきる。カイワレは根元を切り落とし、長さを半分に切る。サーモンは食べやすく切る。アボカドは果肉を取り出し、一口大に切る。
- ② ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③ ボールにサーモン、アボカド、カイワレ、ドレッシングの1/2量を入れて混ぜる。
- ④ 器にサラダリーフをしき、③を盛り付け、松の実と刻みのりをのせる。残りのドレッシングを添える。

調理②

押し麦入り野菜スープ

材料（2人分）

押し麦 大さじ2、蒸し大豆 50g、玉ねぎ 1/4個、にんじん 1/4本、ブロッコリー 1/4個、ベーコン 2枚、オリーブ油 小さじ1、固形コンソメ 1/2個、水 400cc（2カップ）、塩・こしょう 少々

作り方

- ① 押し麦は洗ってざるにあけておく。玉ねぎ、にんじんは1cmの角切り、ブロッコリーは小さめの小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブ油とベーコンを入れて火にかけ、玉ねぎ、にんじん、押し麦、大豆を炒める。全体に油が回ったら、水とコンソメを加えて煮る。
- ③ 煮立ったら弱火にし、20分ほどコトコト煮る。ブロッコリーを入れて5分ほど煮込み、塩・こしょうで味を調える。



献立（1人分）

.....
エネルギー 680kcal
塩分 2.4g

- サーモンとアボカドのサラダ
- 押し麦入り野菜スープ
- フルーツヨーグルト
- ごはん（100g）

引き締まった下腹を作る

最近、テレビや雑誌などで、健康づくり、競技力向上を問わずインナーマッスル、コアトレーニングやコアストレッチなど腹部を中心とした体幹部の運動がよく取り上げられています。皆様の中にもお腹を引き締めたいと思われる方はたくさんおられるのではないのでしょうか？ 今回は体幹部を安定させる代表的な運動を紹介します。鍛えるというよりも「下腹の形を変える」という目標を強く持って、週に2回から3回程度、継続的に取り組みましょう!!

(photo model: masai)

お腹の形が変わればすべてが変わる!

大切にしたい!メタボリック症候群もロコモティブ症候群も予防する運動

その2

ヒップレイズ

Basic

基本

- 1 仰向けに寝て、両手は手のひらを下にして体に沿っておき、両膝を立てます。
- 2 ゆっくりお尻を肩と膝を結ぶラインが一直線になる程度まで持ち上げます。(余裕があれば両手を真上に上げますー写真右参考)
- 3 下腹部に力を入れると同時にしっかりお尻を締め、呼吸を止めないように注意しながらその姿勢を20秒から1分程度維持します。



Level up

レベル・アップ

- 1 基本の姿勢から、ゆっくりと右足(左足)を伸ばし、くるぶしから肩のラインが一直線になるように意識します。
- 2 下腹部に力を入れると同時にしっかりお尻を締め、呼吸を止めないように注意しながらその姿勢を20秒から1分程度維持します。
- 3 反対側の足を上げて同様に維持します。



フロントブリッジ

Basic

基本

- 1 うつ伏せになり、両肘を立てて、頭頂部からくるぶしまでが一直線になるように姿勢を整えます。
- 2 下腹部に力を入れて、呼吸を止めないように注意しながらその姿勢を10秒から1分程度維持します。



Level up

レベル・アップ

- 1 基本の姿勢から、片方の足先を床からほんの少し持ち上げて姿勢を維持します。
- 2 下腹部に力を入れて、呼吸を止めないように注意しながらその姿勢を10秒から1分程度維持します。
- 3 反対側の足を上げて同様に維持します。



注) 治療中の方、急性期の疾患及び関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化している場合などは、必ず医師の指示に従ってください。
また、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止して専門家に相談してください。

※ロコモティブ症候群(運動器症候群)

具体的には、骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えることにより日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになるリスクの高い状態のことをいいます。詳細については、ロコモチャレンジ!(日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/>)をご覧ください。

阪神南会議

西宮コミュニティ協会



当協会では地域実践活動助成金事業を活用し、11月26日に「第23回宮っ子ウォーキング」を開催しました。この事業は、「わがまちを知る」をテーマに、市内の名所・旧跡などを巡るウォーキングイベントです。

今年は、11kmの「健脚コース」4kmの「一般コース」自宅から自由にゴールを目指す「ファミリーコース」の3コースを用意しました。

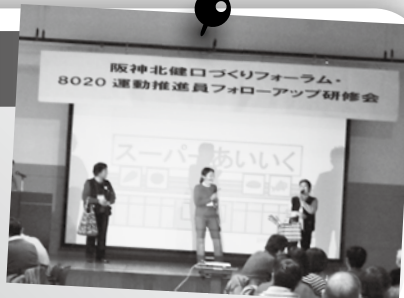
当日は、爽やかな秋晴れのもと、計582名のご参加があり、それぞれの体力に合わせた各コースのウォーキングを楽しんでいただきました。

参加者からは、「楽しかったので、また参加したい」「町のことを知るのにとても良かった」といった感想をいただきました。いつもは自転車や自動車を通り過ぎてしまう道を歩いてみることで、普段は気付かなかったまちの様子や、新しい魅力を見つけていただけたと思います。

今後も、この事業を通して、「わがまち西宮」の景色を楽しみながら、ウォーキングというスポーツに親しんでいただく機会を提供していきたいと思っています。

阪神北会議

フォローアップ
研修会



阪神北会議では1月18日、アステ市民プラザ アステホール(川西市)において兵庫県阪神北県民局と共催で、「住民パワーで健口づくり!8020で健康長寿」をテーマに8020運動推進員フォローアップ研修会を開催し、86名の参加がありました。

第一部は活動発表として、8020運動推進員である川西いずみ会長・日下厚子氏をはじめ、さんだ愛育班による寸劇「くちもと元気で口福物語」をご披露いただき、第二部は伊丹市歯科医師会理事・近藤正之先生による話題提供「伝えたいことを伝える工夫」と題して、参加者によるグループワークなどの研修会となりました。

「みんなで考えよう目からウロコのキャッチコピー」というテーマでグループごとに歯や口の大切さが伝わるキャッチコピーを考案し、1位となったキャッチコピーを、今後「歯・口腔」の健康のPRに活用することとしています。地域住民の方に、高齢になっても口からおいしく食べ、楽しく会話し、健康寿命を延伸するためのさまざまな情報の提供に努めていきます。

健康ひょうご21
県民運動

県民運動の ひろば



推進会議・地域会議の
参画団体の健康づくり
推進活動を紹介します。

推進会議

ひょうご
県友会



地域実践活動助成金事業を利用して、ひょうご県友会と兵庫県職員互助会との共同事業による「シニアはつらつひろば(健康ひろばとレクリエーションひろば)」を4年前から実施しています。

健康ひろばでは健康講話の後、健康運動指導士による+10分(プラス・テン)エクササイズ、ヘルスサポート専門員によるワンポイント講話を1講座として年間10回実施しています。

今回は「これで安心!～ストレスと心の健康～」というテーマで兵庫県精神保健福祉センターの酒井 ルミ先生に講話いただきました。

「ストレスをどのように発散させるのか、発散させる方法は多い方がよい」「憂さ晴らし」と「楽しむ」は違うことなど、ストレスとの向き合い方を教えてくださいました。

また、慢性飲酒がうつ病を起こしやすいというデータを見て、参加者からは熟年以降の注意喚起にもなったとの感想もありました。

健康体操では、大きな掛け声に合わせて体操し、程よくリフレッシュ。最後に睡眠薬の正しい服用について専門員より情報提供がありました。

参加者と講師との対話型で意見も言いやすく、普段疑問に思っていることを相談したり、自分の健康法を発表し、とても有意義な時間になりました。



【協賛企業】

●伊藤ハム(株) ●大塚製薬(株) ●カゴメ(株) ●フジッコ(株) ●UCCホールディングス(株) (50音順)

健康ひょうご21県民運動は上記の企業に協賛いただき、健康づくりに取り組んでいます



東播磨会議

明石栄養士会

明石栄養士会は、地域実践活動助成金を活用して、「～身近な食材で簡単!おいしい!～介護食レシピ」を作成し、「介護に役立つかんたん料理教室」を11月22・24日に開催しました。

高齢化により食事に課題を持つ人が増加していることを受け、要介護者の嚥下や咀嚼力など体の状態に応じた食事を作り、食べる楽しみを満喫してもらえるよう、介護従事者に対して、専門的な立場から栄養面への配慮も交えた調理実習を行いました。

介護食のポイント、展開食、トロミのつけ方等の講話のあと、グループごとにいろいろな料理を試作し、「食べやすさ」「柔らかさ」「食材の切り方」等、介護食を具体的に実感していただきました。また、家庭等で再度調理できるように「介護食レシピ」を配布しました。

参加者から、「たくさんのメニューを作り、試食して勉強になった」「簡単に調理でき、実践につなげられる」「いろいろな食材や調味料の使い方が参考になった」との感想をいただき、好評でした。

北播磨会議

(公社)兵庫県歯科衛生士会 三木支部

(公社)兵庫県歯科衛生士会三木支部では、地域実践活動助成金事業を利用し、「お口の健康づくり」を実施しています。

市内のイベント等において、参加者からブラッシングの仕方やむし歯・歯周病予防などの相談を受けたり、全身との関わりや介護予防の口腔ケア等、お口の健康について関心を持っていただいています。

また、市内の全ての認定こども園、幼稚園、保育所で、歯磨き指導、フッ素洗口の指導も行っています。この日は保育所での口腔衛生指導と、フッ素洗口練習、むし歯の話や仕上げ磨きの大切さ、歯の生え変わり方などについて、幼児たちに説明を行いました。

幼児たちは、媒体の歯やバイ菌等に興味を示し、むし歯の原因や歯磨きがなぜ必要なのかを学んだ後、歯磨き指導と、フッ素洗口の練習を楽しく学べました。

お口の健康を保ち、自分の歯を残すことは、健康寿命を延伸させるために重要です。地域での活動を通じて、お口の健康を考えるきっかけや、正しい知識を身につけてもらえるよう活動を続けています。



中播磨会議

姫路市連合婦人会

姫路市連合婦人会では、地域実践活動助成金事業で乳幼児とその保護者を対象に、歯と口腔の健康づくりを推進する活動を実施しました。

地元の歯科医師から、乳幼児期の口腔内の様子や、歯科医院でのこどもの歯の治療の現状を講演していただきました。なかでも、乳歯のむし歯は大人の歯にも影響するため、乳幼児期からの歯磨き、むし歯を作らないことが大切だと教えていただきました。

口腔ケアは基本的な生活習慣にもつながることを知り、食事のリズムやおやつの内容、生活のリズムを見直すよい機会となりました。次回は健康マイプラン実践講座の講師(歯科衛生士)を依頼し、正しいブラッシングや歯周病についての研修会を実施する予定です。

西播磨会議

JA兵庫西女性会

JA兵庫西女性会では健康マイプラン実践講座を利用して、12月14日に姫路市のホテルでリーダー研修会を実施しました。講師には音楽療法士の梅谷浩子先生をお招きしました。

音楽療法とは、「音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の軽減回復、機能の維持改善、生活の質の向上、問題となる行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること」と日本音楽療法学会で定義されています。歌うことで呼吸が深くなり血行や代謝が促進され、音楽に合わせて手や顔を動かすことで脳が刺激され活性化されるなど、認知症予防にもさまざまな効果が期待できます。

また、音楽にはストレスを減少させる働きがあると考えられており、音楽を聴くことで、不安がやわらぎ気持ちが安定し、不安で眠れなかったのが眠れるようになるという効果もあるようです。

クリスマス前ということもありトーンチャイムで「星の界」(ほしのよ)を合奏するなど、その場での短時間の練習にもかかわらず、すばらしい音楽が奏でられ会場が一体になりました。笑顔があふれ、参加者全員が元気になった研修会でした。



たんば会議

丹有地区県立学校長会

兵庫県立篠山産業高等学校では地域実践活動助成金事業を活用し、11月10日と17日に四季の森生涯学習センターで育児中の保護者を対象に調理実習を開催されました。

生活科の生徒の皆さんが、「偏食やアレルギーのある子どもでも喜んで食べられるプレート」というコンセプトで、和食と洋食のメニューを考案されました。

黒豆やのりで動物の顔のおにぎりや長芋で栗の形に作った和菓子など、楽しく温かみある献立で、それをかわいいイラストを使った手書きのレシピにまとめて配布するなど、今後に生かされるものに仕上げました。

また、同科の皆さんによる託児室も用意されており、保護者の方もゆっくり実習に参加でき、毎日の献立の苦労話や、子育ての悩みを共有することができ、子どもと一緒に調理し、盛り付けるなどの工夫で「食べること」の楽しみや喜びを感じていただきました。

実習を行った高校生も、子育てや食生活の大切さを学習できた有意義な活動でした。



但馬会議

南但いずみ会（養父市いずみ会）



南但いずみ会（養父市いずみ会）では12月5日に養父市いずみ会中央研修会にて、健康増進プログラムのアセスメントを実施し、28名の参加がありました。

質問紙の記入、体脂肪率の測定後、朝来健康福祉事務所地域保健課の倉賀野 和子保健師より帳票結果の見方の説明がありました。

また、体重コントロールや基礎代謝を上げる食事と運動の大切さについてのお話や片足立ちテスト、安全なスクワットの方法についても学びました。

参加者からは「生活習慣を見直すことができて良かった」「機会があればまた実施したい」「食生活や運動を意識しながら日々の健康づくりに役立たい」との声があり、有意義な機会となりました。

淡路会議

筋力アップサークル（五色会場）

淡路支部がご紹介するのは、「筋力アップサークル（五色会場）」です。

会員数は約30人。月4回、水曜日に、洲本市五色町にあるトレーニングセンターにて身体を鍛える活動をしています。プログラムは『健康体操→ウォーキング→理学療法士指導による講座→DVD等を使ったトレーニング』と週替わりで、ウォーキングのルートも固定されていないので、飽きずに楽しめるようになっています。

マイペースで通えるため、代表の方は設立当初の15年前から、他の方も5～10年と長く活動されています。平均年齢70歳ですが、皆さん若々しくて体も柔らかく、姿勢もピンッとしてとてもきれいです。

準備運動に30分、トレーニングに1時間とみっちり運動を行った後でも、ササッと片付けられ、体力もかなりつき、成果は確実に表れています。体力がついたことで体の負担軽減や、生活体がいきいきとしてきたそうです。代表者曰く「こうして集まる場所があり、動くことを習慣にしていると自然と外出も増える」とのこと。筋力アップサークルは、随時会員募集中です♪



健康づくり実践活動支援・普及啓発事業の紹介



家族や地域、職域等で健康づくりの実践活動のリーダーとなり活動していただくため企画団体等から推薦していただいた方を対象に研修会を開催しました。

平成29年4月から2年間活動していただく新任推進員291名、食の健康運動リーダー80名にそれぞれ委嘱しました。

引き続き、推進員として活動していただく方々には4月以降に委嘱状を郵送いたします。

平成28年度健康ひょうご21県民運動推進員・8020運動推進員研修会

日程	実施場所	内容
9月23日(金)	いなみ野学園※1	1 「健康づくり推進員活動支援ガイド」について 2 県民運動と推進員の役割 3 健康体操 4 歯科・口腔の話「お口元気で歯っぴい生活」※2 5 講演「今日から延ばす健康寿命」 講師：健康ひょうご21県民運動推進会議 会長 家森 幸男
10月20日(木)	但馬長寿の郷	
10月26日(水)	姫路労働会館	
11月8日(火)	三田市商工会	
11月16日(水)	阪神シニアカレッジ※1	
11月25日(金)	西宮市立芦乃湯会館	
12月8日(木)	あすてっぶKOBÉ	

※1 いなみ野学園・阪神シニアカレッジは**2**と**4**「体の健康 お口から」

※2 神戸会場(12月8日)は**4**「知って得する! 健口のひけつ 口から始まる健康生活」

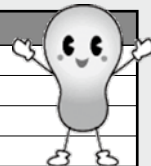


「ひょうご」食の健康運動の一環として、県内10か所で開催しました。

子どもたちはクッキーズ歌手グループのお姉さんと一緒に「大豆のうた」を始め楽しい歌や踊りを通じて、栄養バランスのとれた食事や規則正しい食生活の大切さなどを学びました。

また、コンサートについての園からの感想として「一緒に歌ったり、クイズをしたりと、子どもたちが楽しみな食について学べる内容でした」「コンサートの次の日、お弁当にさつそう大豆や枝豆を入れてくる家庭がありました」「①早寝、早起き、朝ごはん②好き嫌いをしないで食べる ③ビタミン、たんぱく質、カルシウムの入ったバランスのよい食事を、この3つの約束が合言葉になり給食も残さず食べることができた子が増えました」などの報告をいただきました。

日程	実施団体
9月6日(火)	芦屋市立伊勢幼稚園
9月30日(金)	津田このみ学園
10月4日(火)	姫路市立安室東幼稚園
10月24日(月)	正蓮寺こども園
10月27日(木)	香美町立柴山保育所
10月28日(金)	神戸市立御影幼稚園
11月9日(水)	すみれ幼稚園
11月16日(水)	南あわじ市子育て学習・支援センター
1月12日(木)	赤穂市立尾崎幼稚園
2月21日(火)	西脇こども園



元気なからだをつくらう!

巡回食育コンサート

寄附金のお願い

兵庫県健康財団(日本対がん協会兵庫県支部 結核予防会兵庫県支部)では、左記の寄附をお願いしております。これらの寄附については、**所得税・法人税の控除対象**となります。

1 がん征圧のための寄附

がん患者は年々増加しており、がんによる死亡者も全死亡者のうち3割超を占めています。

当財団では、がん患者を1人でも少なくするために、がん征圧事業に取り組んでおり、そのための事業資金として、がん征圧のための寄附金をお受けしております。

寄附金の主な使途

がん研究のための助成・がん征圧の普及啓発活動

がん研究のための助成、がん予防講演会の開催、がん予防功労者表彰、がん征圧月間広報などに活かしています。

2 結核制圧のための寄附

結核は今でも国内の重大な感染症です。

兵庫県の罹患率(10万人に対する新たな結核登録患者の割合)は、全国平均より高い状態が続いており、今でも17.1と全国平均の14.4より高くなっています。

当財団では結核制圧のための事業を展開しており、皆様からの寄附をお受けしております。

健康ひょうご21県民運動推進フォーラム

開催日時 平成29年6月1日(木)13時30分～16時15分

会場 兵庫県民会館 9階 けんみんホール

内容 ①式典(健康づくり等に係る表彰研究奨励賞贈呈式)

②健康ひょうご21県民運動について

③講演「長寿菌がいのちを守る」

～大切な腸内環境コントロール～

講師…特定国立研究開発法人 理化学研究所・

受講料…無料(要申込み) 辨野特別研究室 辨野(えん)の 義己氏

問合せ先 (公財)兵庫健康財団健康づくり課

TEL…078-579-0166

FAX…078-579-1400

人間ドック（口腔健診付き）を始めます

歯周病は糖尿病などの全身疾患と関わりが深いことから、人間ドックと同時に口腔健診を受診できるコースを新たに設けることとしました。歯周病の予防や早期発見の機会を提供するとともに、人間ドックの結果と合わせた総合的な保健指導を行います。この機会にぜひ人間ドック（口腔健診付き）をご受診いただき、あなたの健康管理にお役立てください。なおこの人間ドック（口腔健診付き）は、一般社団法人兵庫県歯科医師会の推奨をいただいております。

受けようよ 年に一度は 歯の健康チェックと大掃除

人間ドック（口腔健診付き）コースを新設！

（一社）兵庫県歯科医師会推奨

糖尿病、心臓病等全身疾患とのかかわりが明らかになってきた歯周病は、予防するとともにできるだけ早期に発見することが重要です。

1. 人間ドック（口腔健診付き）

コース名	料金（税込み）	
	男性	女性
パーソナルドック（口腔健診付き）	37,368円	
プライマリドック（口腔健診付き）	38,880円	41,040円
2日ドック（口腔健診付き）	68,040円	73,440円
エグゼクティブドック（口腔健診付き）	77,760円	84,240円

2. 実施日

毎週、月曜日・水曜日

3. 口腔健診の内容

診察、パノラマ撮影（歯のX線撮影）、唾液潜血検査、口臭テスト、
予防的歯石除去、ブラッシング指導、歯の健康相談

※人間ドックの結果を合わせた、総合的な保健指導も受けられます。



（一社）兵庫県歯科医師会
イメージキャラクター
「でん太」

お問い合わせ
ご予約は



公益財団法人 兵庫県健康財団

施設業務課 ☎078-579-3400（平日8:45～17:00）

読者プレゼント

毎日の水分と
ミネラル補給に！

10名様



赤穂化成株式会社様より 海の深層水 天海の水 硬度1000 24本入りを10名様にプレゼント。

多種類のミネラルを含む、室戸海洋深層水を100%使用した健康生活飲料です。現代の生活では不足しがちなマグネシウムを補うことができ、かつバランスのよいミネラル補給ができます。健康維持に欠かせないミネラルや水分の補給としてお役立てください。

※掲載したプレゼントの内容・仕様等は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

香料無添加
レギュラーコーヒー100%

10名様



UCC上島珈琲株式会社様より UCC BLACK無糖 缶185g 30本入りを10名様にプレゼント。

「UCC BLACK無糖」はコーヒーそのもののおいしさをお届けするため、香料無添加にこだわり、原材料はコーヒーのみを使用しています。また、独自に開発した抽出技術でドリップすることで、シャープな香り・コク・キレのある味わいをお楽しみいただけます。

応募方法

●**応募方法**／はがきに住所、氏名、電話番号、ご希望の商品1点をお書きください。

●**宛先**／〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
公益財団法人兵庫県健康財団
総務企画課

※プレベ及び当財団に対するご意見、ご感想をお寄せくださいますよう、お願いいたします。

●**締め切り**／平成29年6月30日

●**当選者の発表**／商品の発送をもって代えさせていただきます。

■応募される前にお読みください。応募をもって下記の事項にご了解いただいたものとさせていただきます。

- 1.個人情報の利用目的…応募時にご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、読者プレゼント抽選、当選者への商品発送および「みなさまの声」コーナーのコメント(匿名)に利用し、非当選者の個人情報は抽選後速やかに廃棄します。
- 2.個人情報の提供・委託…本人の同意なく第三者へ提供または委託することはありません。

みなさまの声(プレベ80号感想)

がんに対する今までの考えを変える記事に感謝。無知からの脱出です。「がん情報さがしの10カ条」を常にチェックし、前向きな生活を心掛けたいと思います。

(神戸市 男性)

巻頭特集「がん予防セミナー」の木澤先生の講演で「がんの治療ができなくなってから緩和ケアをするというのは遅すぎる」というお話が大変参考になりました。私も前もって家族と話し合っておかなければと思いました。(尼崎市 女性)

毎号楽しみにしています。管理栄養士・健康運動指導士の方々の指導は日常に取り入れやすく、大変参考になります。

(神戸市 女性)

下腹部を引き締める運動「おへそ覗き」「クランチャー」をやってみました。腰への負担が少なく、長く続けられる運動だとすすめた知り合いにも喜ばれています。

(神戸市 男性)

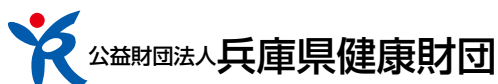
編・集・後・記

健康寿命を脅かす「ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)」。“寝たきり”や“要介護”と聞くと、「まだ先の話」と思われる方がいらっしゃるかもしれません。今はまだロコモになる可能性が低くても、ロコモの予備軍になりつつある方は多いのではないのでしょうか。他人事のように言いましたが、私のことです。

本誌3ページ目の2枚の写真は、取材時にトレーニングをされていた方を撮影したものです。そのうちの1枚、足の裏にゴムバンドをひっかけている写真ですが、ひざ裏がとてもきれ

いに伸びていますよね。私も自宅でタオルを使ってやってみたのですが、全くできませんでした。凄まじく身体が硬いのです。さすが、前屈で手のひらが床に付かないだけのことはあります。

今のままでは、ロコモ予防を真剣に考える年齢になった時、身体が思うように動かなくなっているのではないのでしょうか。そう思った途端に笑えなくなってきたので、ひとまず、ひざ裏を伸ばすストレッチを始めました(続きますように!)。皆さまもロコモにはくれぐれもご注意ください。



JR神戸駅より徒歩15分(市バス8分)
神戸市営地下鉄大倉山駅より徒歩8分
神戸市営地下鉄湊川公園駅より徒歩7分



〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号
TEL 078-579-1300 FAX 078-579-1400
<http://www.kenkozaidan.or.jp>