

かりしております。「強い足には冴えた頭脳が宿る」ということわざもあります。足が弱くなると、転びやすくなる。転んで骨折すると寝たきりになるり、頭もボケやすくなります。

#### 「歩くことで老化防止」

交通機関の発達により、便利な世の中となり現代人は慢性的な歩行不足に陥っております。歩行不足は足腰を弱めるばかりでなく、体中の至るところに悪影響を与え、老化を早める一因ともなるとも言われております。

・第一に心肺機能の低下により、血の巡りが悪くなり疲れやすくなる。

・第二に抗重力筋の衰えにより、脚のポンプ機能、つまり血液を心臓へ送り返す働きが不十分になると心臓に負担がかかる。

・第三に消化吸収力が低下する。

・第四に酸素不足により脳機能が鈍化する。まさに「老化は足から」きます。

また、人の神経は絶えず刺激してないと筋肉や関節を伸縮させることを忘れ「身体が硬くなった状態」になります。疲れやすく、つまずきやすく、転びやすい身体になってしまいます。故に、ストレッチやウォーキング等で下肢を強化し、「疲れない」「転ばない」身体作りをすることが重要となります。

#### 「歯と脳の関係」

・健康な人（七十歳以上）……平均一四、九本の歯

（六百五十二人）

・認知症の疑いのある人（同）……平均九、四本の歯（五十五人）

\*アルツハイマー病患者には総入れ歯の人が多かった。

歯がほとんど残っていない人は、患者で七四％、健常者で三二％。

総入れ歯の上あごを見ると、患者で五三％、健常者で三一％でありま

した。「物を良くかまずに食べたのがいけなかった」のではないかと専門家は言っております。

物をかむとき咬筋の動きは、大脳に覚醒刺激として働きます。顎やこめかみ、側頭部には多くの血管が網の目のように集まっており、物を咬む動きは血液の循環、頭の血の巡りを良くします。歯の根元の歯根膜神経は歯ごたえなどの感覚情報を脳に伝える働きをします。歯で物をかんで食べることは、脳神経系を含めたシステムとして捉えるべきだとしております。

#### 「運動と骨密度」

骨を育てるには、バランスのとれた食生活と運動が不可欠であります。中でも、骨が最も成長する十代前半にスポーツをやるか否かが、生涯の骨の丈夫さを左右することが分かってきました。中学三年間に、学校の体育授業以外に、部活動等で週三回以上のスポーツをしていたグループは、運動習慣のなかったグループより腰、大腿骨、腕の骨いずれも骨密度が高く、運動暦が中学時代だけで現在はやってなくても、中、高、大学と続けているグループとの差はありませんでした。このことから、骨が急激に成長する初潮期の中学生時の運動が大切であることが分かりました。中学時代の運動経験がない六十歳以上の女性でも、一年間、軽い筋力トレーニングを続けると、骨密度が多少増加したとする結果もでおります。また、食生活面では、乳製品の摂取が多いほど骨量が多く、女子ではヨーグルトやチーズ、男子ではヨーグルト摂取が多いほど骨量が多かったです。一方、朝食を抜く回数が多いほど、骨量が減っていることも分かりました。年を取ってからの骨粗鬆予防には、若いときの運動と正しい食生活習慣で骨量をできるだけ多くしておくことが最も有効であると考えられます。



### 「運動過剰症候群」

運動と休養のバランスがとれていないと疲労が蓄積し慢性疲労が生じます。重症になると、うつ病などの精神障害などに陥ることもあります。

普通トレーニングで生じた疲労は、休養と栄養で回復します。回復の際、身体機能が向上します。これが「超回復」で、トレーニング効果と言われています。

トレーニングと休養・栄養のバランスが崩れて、それがきっかけで起こるのがオーバートレーニングです。単なる運動のし過ぎではなく、疲労が回復しない状態のことです。症状として、身体がだるく、倦怠感、睡眠障害が現れます。熱が出て扁桃腺が腫れ、下痢などの症状がみられ、内科的な検査を受けても異常は見つからなかった例もあります。原因は仮面うつ病（仮面をかぶったうつ病）と言われます。

### 「運動の功罪」

自分の体力に応じた適度な運動が体によいことは、誰でも分かっています。血行をよくし、動脈硬化の進行を抑え、血圧や血糖値を下げて、脳卒中や心臓病や糖尿病の予防と治療に大きな力を発揮します。

大腸がんを予防する効果もあります。疫学調査研究者は「運動は消化のスピードを上げ、排泄を早め、食べ物に含まれている発がん物質が大腸の内壁がさらされる危険性を減らすのではないか」と述べています。一週間に三回〜五回、三十分〜四十分歩くだけでよいと言われています。

適正な負荷がかかった運動をした後の身体は、休んでいる間に疲労が取れるだけでなく、負荷を加える前の体力レベルを僅かながら超えて回復します。故に、効果的なトレーニング効果を得るためには、適切な休養が必要となります。

ところが、運動すると脳内にモルヒネ様物質（エンドルフィン）が分泌されて陶酔作用をもたらします。そのため運動中毒に陥る人があると言われています。運動のし過ぎで具合の悪いことが起こっても運動をやめないのは問題です。運動効果を高めるためには、適切な休養が必要です。

### 「健康的なダイエット」

減量の基本はダイエット。食事を減らせば簡単に減量できると思うのは大きな間違いです。健康的な減量は、減食と運動を並行的に行うことが肝要。運動しないで減食だけに頼ると、筋肉が落ちて脂肪が残ってしまいます。また、体力も落ちます。

標準体重の人は、適正な運動を続けていれば、太る心配もなく体力と免疫も増進します。肥満している人は、食事をやや減らし（脂肪、糖分を控え目にし、腹八分目を守る）、やや過重な運動（毎日一時間、気持ちよい汗をかく運動）を続けると、すっきり痩せられます。無理な減食、過激な運動は禁物であります。

減量のためには、上記のほか筋力トレーニングを併用すると効果的です。トレーニングの頻度は週二〜三回、八〜十種類の動作を十〜十五回繰り返せるレベルで行います。具体的には胸部、腹部、大腿部の大筋群を、次に腰背部、肩、下腿などをトレーニングします。大筋群を鍛えると基礎代謝の維持・向上がなされ、結果ダイエット効果が増します。

### 「メタボリック症候群」

・内臓に蓄積した脂肪が要因となって高脂血、高血圧、高血糖などを重複した状態を指す疾患概念。放置すると脳卒中、心筋梗塞、糖尿病に進行する危険性がある

### \*日本肥満学会の診断基準

・ウエストが男性八十五センチ、女性九十センチ以上



血圧が最高百三十以上、最低八十五以上

### 「介護予防」

そもそも介護予防が導入されたきっかけは、要介護者や給付費の抑制を目的としたもので、団塊世代の世代全員が七十五歳以上の後期高齢者となる二〇二五年度に、要介護認定を受ける高齢者が七百八万人に上ることが推計されることから導入されたものです。二〇〇〇年度の介護保険制度導入依頼、要介護認定を受ける人、サービスを利用される人は年々増加しており、それに伴って介護保険給付費も二十五年度は現在の二、六倍の十七兆円に膨らむ見通しであります。

介護サービスを利用している人を年齢別にみると、六十五歳から七十四歳の前期高齢者が僅か三、四%、七十五歳から八十四歳の後期高齢者が約一六%、八十五歳以上が約四五%となっています。要介護となる原因については転倒、骨折や認知症、高齢による衰弱が考えられます。要介護状態になることを防ぐには、できるだけ老年症候群のサインを早期に発見し、全身の健康を維持、増進する取組が必要となります。

そこで、介護サービス利用率の六五歳から七四歳の前期高齢者の三、四%に注視しました。この時期の高齢者においては、まだまだ元気で生活の自立度も高い人が多いと考えられます。この時期に老年症候群のサインをいち早く発見し、筋トレ・スポーツ活動を含めた健康維持、増進のための活動を推進することが最も重要と思われるます。前期高齢者が健康維持活動を積極的に参加し健康体をつくると共に、後期高齢者及び八十五歳後も「社会生活に貢献できる身体」を育むことも肝要なことであります。国及び各自治体は「自分の健康は自分で」の精神を国民一人一人に持たせ、自分自身の健康づくりのために若い世代からの運動・スポーツ活動を積極的に参加することへの働きかけが必要となります。

本年度から市町村が六十五歳以上の住民に対し行う基本健康診断と併せておこなう「介護予防のための生活機能評価」が正しくそれに該当するものであると思われれます。

### 「片足立ち二十秒」

年齢とともに脚力が弱まり、歩行が困難になる高齢者を減らすことを目的に、厚労省は「開眼片足立ち」が二十秒以上できる人の割合を、同省の長期計画「健康日本二十一」に数値目標として盛り込む方針を決定しました。二〇一〇年に七十五歳以上の男性で六〇%以上、女性で五〇%以上を目指します。（現在は男性三八、九%、女性二一、二%）

実施方法は、壁から五十センチ程度離れて壁を向いて素足で立ち、両目を開けて両手を楽に下げ、左右どちらかの足を前方に五センチ程度上げ、床に付けている「支持足」がずれるか、支持足以外の身体の一部が床に触れるまでの時間を最大一分まで測ります。

### 「大洋村の健康活動」

・寝たきりゼロを目指して

大洋村は人口一万二千人の農業を主要産業とし、畑作が八割、田んぼが二割の村です。少子高齢化が顕著で高齢化率も二十六%を超え、百歳以上の高齢者が五名おり、九十歳以上の方も多く四、五年後には百歳以上が二桁になる状況となっています。

石津政雄村長は、昭和六十三年に初当選し以来三期村長職を務められました。当時の村の予算は自主財源が十億円程で、四十、四五億円の予算編成に大変苦されたそうです。当時高齢者も多く、医療費がうなぎ登りで、国保も連動して伸びていた状況でした。

そこで、村の医療費抑制と高齢者が多くても社会の活力アップに着手。村民へのアンケート結果により、健康づくりを村政の柱とし以下の具体的施策を掲げられました。