

# 東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2022

## 「しなやかに生きる ～大学は知の宝庫～」

第2回 10/13 (木) 13:30～15:00 報告

楽しく運動、健康増進！ ～健康寿命を延ばす第一歩！～

講師 竹内 隆司 (本学講師)

於：東キャンパス体育館

\*◆◆◆\*◆◆◆◆◆\*◆◆◆◆◆\*◆◆◆◆◆\*◆◆◆◆◆\*◆◆◆◆◆\*◆◆◆◆◆\*

令和4年度第2回公開講座(受講者38名)が10月13日に本学東キャンパス体育館で開催されました。健康福祉学部総合福祉学科の竹内隆司先生は、中学校教諭一種免許(保健体育)、高等学校教諭一種免許(保健体育)の資格者を育てておられ、教育研究論文の優秀賞を取得されるなど、教育・福祉・スポーツの幅広い分野で活躍をされています。

今回の「楽しく運動、健康増進！～健康寿命を延ばす第一歩！～」と題された講演は、今、話題のフレイルを元に健康寿命の延伸について話され、「元気があればなんでもできる！」で有名なアントニオ猪木氏とのエピソードなど織り交ぜながら、難しい内容も分かりやすく取り組める講演でした。現在の平均寿命と健康寿命を具体的に数値で示され、自分の体を知り、自分の体をどこまでどのように留めるか、個人生活の質のUPをしなければ、とあらためて考えるヒントとなる興味深い話題を提供するものでした。印象に残った話題をいくつかご紹介いたします。

フレイルは、Frailty(虚弱)が元となっており、その3要素として、身体の虚弱、心・認知の虚弱、社会性の虚弱があげられ、健康には栄養バランスの取れた食事、定期的な運動習慣、質の良い睡眠など、総合的に対応する必要があります。今回は、食事や睡眠、社会参加などに触れつつ、「運動」を中心にお話いただきました。少し筋肉量が落ちるサルコペニアからフレイル、要介護に至る流れから、単に筋力や身体能力が低下している状態のみでなく、基礎代謝やエネルギー消費量の低下、食欲の低下等、様々なリスクにつながることを示されました。日常生活が制限されず、日々を健やかに過ごすために必要な健康長寿の3つの柱からまず自分自身で自分の体を知ることから始めました。フレイルチェックとして、指輪っかテストとイレブンチェック(栄養、口腔、運動、社会参加)をまず自分でチェックをしたのち、新体力テストやレク式体力チェックなどで具体的に体を動かし、開眼片足立ち、ツーステップなど、どのくらいできるのかを自分で確認をしました。平均と比較し、自分の下肢や体幹の筋力、バランスや柔軟性など、数値で見ながら自分で記入し記録することで、自らの体と日常生活を再考することができ、日々実行することの重要性が喚起されました。

時々笑いを取り交ぜながらのお話で、参加者は笑顔になりながら、自分のチェックをして気持ちが盛り上がったところで、実際の運動をいくつか体験をしました。6名前後のグループになり、歌に合わせての手足の運動と頭の体操、ボールや風船などの用具を使っの運動など、どのグループも楽しそうに和気あいあいと取り組んでいました。隣の人とゆっくりとしたリズムで手を合わせたり、触れ合ったりしながら同じ時間を過ごし、複数人で1つのこ

とをやったり、競争をして本気を出したりすることで、知らない人とも運動を通して仲良くなり、笑ったり話したり、お互いを思いやったり、こうやったらと意見を出すなど、楽しい中に体も脳も活性化されていきました。グループで行うことにより、フレイルの要素である社会性などにも刺激を与え、気分転換やストレス発散などにより心も豊かになる体験をしました。受講生の方の本当に楽しそうな笑顔で体験されているのを見て、飛び入りで参加した私自身も心が元気になっていくのが分かりました。運動と心や社会参加などは相互作用があり、免疫力の向上などにも繋がることを考えさせられました。

受講後の質疑応答では、「ファンクショナルリーチの意味は?」「どうやってチェックするのですか?」「フレイルの意味が分かった」など活発な質問が出て、受講者の方々の意欲にもつながっていると感じられる講座でした。

#### 【講座の様子】

