

第 19 回板橋いきいき講演会

「元気になるロコモ予防 ～こし・ひざの痛みを和らげ、足腰を鍛える秘訣 を学ぶ～」

◆ 日 時 平成 26 年 11 月 22 日 (土) 午後 1 時～4 時 (午後 12 時開場)

◆ 場 所 板橋区立文化会館 大ホール

◆ プログラム

- ① 講演 1 「ロコモ予防の考え方とこし・ひざの痛みを和らげる秘訣」
NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事
医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明先生
- ② 講演 2 「765 名の真実！ロコモ大調査から得られた 7 つの教訓」
埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科 教授 藤田 博暁先生
- ③ いきいきロコモクイズ
埼玉医科大学保健医療学部 新井 智之先生
- ④ いきいきロコモ体操
- ⑤ 質問コーナー

参加された方々にご記入いただいた質問票の質問にお答えしました。

講演内容

11 月 22 日に「第 19 回板橋いきいき講演会」を開催しました。400 名近い参加者数で、今回初めてという方が特に多い印象でした。

石橋先生からは、脊柱管狭窄症や変形性膝関節症に関して、レントゲンや MRI のお話から、どういう症状が出るか、さらに足腰に良い運動の方法について幅広く、分かりやすく解説がありました。

病気の予防はまずは知識を備えること、そしてしっかり実行すること。毎回とても勉強になりますね。



埼玉医科大学の藤田先生からは、埼玉県伊奈町で行われた「伊奈町ロコモ大調査」で得られた「7 つの教訓」について講演がありました。

その教訓とは・・・

- ・片足立ち時間、5 回立ち上がりテスト、足の指を曲げる力（歩行や“踏ん張り”に重要です）は年齢とともに下がりやすい。
- ・片足立ち時間は 60 代は 1 分間、70 代は 30 秒を目標に！

- ・肥満の方、握力や膝の力が弱い方は転倒に注意！
- ・噛む力が弱い方はバランスが悪い、歩くのが遅い！しっかり良く噛む習慣を！
- ・ウォーキングを続けている方は体脂肪が少なく、歩行が速い！
- ・若いときより 4cm 以上身長が低くなった方は、筋力やバランスが悪い！
- ・ロコチェックにひっかかった方は全体的に運動機能が低い！

さらに、ロコトレを続けると全体的に運動機能が高くなることも分かりました。

やはり運動の実施・継続は嘘をつきませんね。

埼玉医科大学の新井先生からは、本邦初公開「いきいきロコモクイズ」にて 90 歳になっても筋力を増やすことができるか、週 3 回以上の運動で 10 歳若くなるかなどクイズ方式で話がありました。

問題の答えは「Yes！」です。

最後は、恒例の「いきいきロコモ体操」です！なんと踵上げ運動に新曲が登場しました。水戸黄門から「アロハ・オエ」。

水戸黄門は少しテンポが早めでしたが、新曲は穏やかな気持ちで行えました。3 時間に及ぶ講演会、今回も無事に終わることができました。



皆さんからのコメント

- ロコモ体操をして予防を心がけます。(63歳 女性)
- テレビ等で断片的には分かるのですが調査や検査により証明されているので大変参考になりました。がんばって実行します。(70歳 女性)
- ロコトレ実際に指導していただき、やり方が良くわかりました。(62歳 女性)
- とてもわかりやすく質問も親身になって答えてくださいました。(50歳 女性)
- ロコモ体操はしていませんが生活の中でかなり意識して体を使っています。ロコモ体操をしたいと思えます。(83歳 女性)
- 300m 位で休んでいたのが1キロ位は歩けるようになりロコトレの効果？思っております。その都度一期一会ですがおとなりの方との楽しい会話が出来楽しいひと時を過ごせて嬉しいです。これも講演に来る楽しみの一つとなります。(84歳 女性)
- 皆さんで体を動かすのは楽しいです。(75歳 女性)
- お陰様で今日も元気をいただき有難うございました。(72歳 女性)
- 第1回から参加。これからも楽しみにしてがんばります。(80歳 女性)
- ロコトレの重要性を改めて勉強させていただきました。(72歳 女性)

- 小平の講演で先生にお会いして主人共々コルセットをしてここまでやってきました。先生方のユーモアのある有意義な内容で勉強になりました。毎日に希望が湧いてきました。（82歳 女性）
- 将来ロコモ、寝たきりにならない為の知識や運動が学べて参加して良かった。（49歳 女性）
- 目からウロコという言葉が浮かび良いお話頂きました。高齢者の不安はつきませんが大きな努力目標ができました。企画頂いて有難うございました。（81歳 女性）
- ロコモ体操を体験できて良かった。トレーニングノートはすぐ実践するうえで大変参考になった。実行したい。（66歳 女性）
- ロコモ体操は、すごい効果があることを毎日実感しています。（84歳女性）
- 毎年参加していますがあとは実行するのみです。（93歳 女性）
- 腰部脊柱管狭窄症に特化した話を聞きたい。（男性）
- 初めての参加で聞き取るのに精一杯でした。自分の歩行の為に努力します。（84歳女性）
- 「運動は嘘をつかない」の言葉を忘れず頑張ります。（82歳 女性）
- 健康増進のために今後もずっと続けてほしい。（86歳 男性）
- ロコモクイズを挟んでの講演は楽しかったです。（73歳 女性）
- 歌に合わせてのロコモ体操は楽しく良かった。（76歳 男性）
- 歌を歌いながらの運動が非常に良かった。気分も晴れる。話上手で面白い。毎月あるとよい。（82歳 女性）
- よい講演なので広告をしてほしい。区民館などに置くとよいと思います。（64歳 女性）
- クイズの先生も楽しく参加する事ができました。講義のみでなくスローな実技は初めてなので良かった。（78歳 女性）
- 痛みが起こる仕組みが少し理解できた。（74歳 女性）
- CDの販売、PRにもっと力を入れてほしい。質問と回答大変役に立った。（74歳 女性）

NPO 法人高齢者運動器疾患研究所

