

## 第 22 回板橋いきいき講演会

「腰の痛みと脚のしびれ、そして骨と筋肉のための栄養のお話」

◆ 日 時 平成 28 年 4 月 23 日（土） 午後 1 時～4 時（午前 11 時開場）

◆ 場 所 板橋区立文化会館 大ホール

◆ プログラム

開演前に、超音波測定器を用いた骨量測定を行いました。約 600 名の希望者の方から抽選で選ばれた 130 名の方に超音波骨量測定機器 3 台を用いて測定しました。骨粗鬆症マネージャーの資格をもった、骨粗鬆症の知識の豊富な 3 名の看護師による結果説明は、とても好評でした。

- ① ご挨拶 「運動器の健康、そしてロコモ予防の重要性」  
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 1 「腰の痛みと脚のしびれの原因と対策～腰部脊柱管狭窄症の基礎知識」  
東京都健康長寿医療センター 脊椎外科部長 穴水 依人先生
- ③ 講演 2 骨と筋肉のための栄養のポイントとお勧めメニュー」  
帝京平成大学健康メディカル学部 健康栄養学科教授 塚原 典子先生
- ④ いきいきロコモ川柳  
皆さんからご応募いただいたロコモに関する川柳の中から優秀作を発表し、表彰しました。今回のお題は「腰の痛みと脚のしびれ」でした。
- ⑤ いきいきロコモクイズ  
ロコモに関するクイズと解説です。皆さんに考えてもらいました。  
埼玉医科大学保健医療学部理学療法科 講師 新井智久先生
- ⑥ いきいきロコモ体操  
～スクワット、片足立ち、かかと上げを歌に合わせてやってみよう～  
歌に合わせて参加者全員で、ロコモ体操をしました。
- ⑦ 質問コーナー  
質問票に書いていただいた質問に 3 人の演者が順番に答えていきました。

## 講演内容

平成 28 年 4 月 23 日に板橋区立文化会館大ホールで、「第 22 回板橋いきいき講演会」を開催しました。今回のテーマは、「腰の痛みと脚のしびれ、そして骨と筋肉のための栄養のお話」で、講師は東京都健康長寿医療センター脊椎外科部長の穴水先生、帝京平成大学健康栄養学科教授の塚原先生にご講演頂きました。当日は曇り空ではありましたが、暑くもなく寒くもない丁度良い講演会日和で、994 名と過去最高、大変多くの方にご参加頂き、とても盛り上がりました。



挨拶する石橋先生

最初は高齢者運動器疾患研究所理事、石橋先生からの挨拶でした。その中で、要支援・要介護の原因に足腰の問題が多いこと、平均余命のデータからは今の高齢者は平均でも 90 歳まで生きるといった「切実な事実」から始まり、ロコモ予防のための「いきいきロコモ 7 か条」まで軽快なトークでの解説でした。「今日の知識を明日の知恵に、足腰きたえてロコモ予防」といつものように会場の皆さんと声を合わせて、講演会がスタートしました。

穴水先生のお話は、腰痛で困っている方が非常に多いというお話から始まり、背骨のつくりの話や椎間板に良い姿勢や運動方法を、先生自身がモデルになった写真で、わかりやすく説明されました。また、脊柱管狭窄症の説明、似た症状をもつ疾患の紹介もあり、大変勉強になったと思います。参加者の中には先生の患者さんも多く、穴水先生が笑顔で手を振られる姿も印象的でした。

#### 穴水先生の講演のまとめ

- ◇ 腰椎の老化は椎間板から始まる
- ◇ 髄核を適切な位置に移動させて予防しよう
- ◇ 腰部脊柱管狭窄症は肥厚した黄色靭帯が悪さをする  
—やや前かがみになると楽—
- ◇ 脳内にある自ら持っている痛み止め（セロトニン、ドーパミン）を使おう
- ◇ 怖い腰痛もある—腰痛と発熱、安静時痛があったら病院にいきましよう—



講演中の穴水先生



講演中の塚原先生

続いて塚原先生のお話です。健康的な体格を保持していくためには、食事の適量を知ること、タンパク質、カルシウムやビタミン D をとることを強調されました。特に不足しがちなカルシウムは様々な食材にスキムミルクを加えて使用すると簡単に補えるということで、具体的な例も挙げて頂きました。男女とも、タンパク質やカルシウムの摂取量が足りていない現状があり、骨と筋肉に必要な食事のお話はとても有意義でした。

いきいきロコモ川柳では、128 句という多くの応募作の中から優秀作を選出しました。受賞した 7 名の方々にご登壇頂き、表彰状と記念のレイを差し上げました。たくさんの作品のご応募ありがとうございました。



腰痛に 今日の天気を 問い合わせ  
帰り道 腰の痛みに イナバウアー  
晴れた日に 孫とロコトレ 古時計  
いきいきと 痛みも忘れ 講演会  
腰痛み 脚はしびれて 口達者  
片足で 立ってる姿 震度4  
かかと上げ 腰痛緩和 笑み満面

板橋区常盤台 永瀬真理子さん  
板橋区相生町 安藤睦さん  
埼玉県熊谷市 河合善枝さん  
板橋区板橋 井上登美子さん  
練馬区高島平 増井靖正さん  
中野区江原町 大橋恵子さん  
板橋区大谷口上町 剣持啓子さん



「いきいきロコモクイズ」では、会場から笑いも起こりつつ面白い雰囲気の皆様にご参加頂きました。骨粗鬆症予防に必要な歩数の問題やサルコペニア、運動機能の衰えに関する問題でしたが、半数以上の方が正解されており、ご参加の皆様が勤勉で知識が豊富なことに改めて驚かされました。

「いきいきロコモ体操」では、皆さんと一緒に歌いながらロコモ体操(スクワット、片足立ち、かかと上げ)を行いました。石橋先生、新井先生の深みのある歌声が会場を沸かせておりました。

## 皆さんからのコメント

- 資料もスライドもとっても分かり易く理解がよくできました。何度参加しても老いていく自分の体に参考になることが多々あり、力強く感じます。(73歳 女性)
- いきいきロコモ体操が良かった。音楽にのりやるとやり易い。(80歳 男性)
- 大変分かり易く、司会進行の先生の明るく、しっかり分かりやすい声でユーモアも混ぜて大変好感がもてました。(74歳 女性)
- 最高の講演会でした。食事を教えて頂いて毎日の食生活を変えます。(85歳 女性)
- バランスよく食べる力を身に付けよう！とても良かったです。(83歳 女性)
- 長い間お世話になっています。年齢が高くなると諸先生方の講演会がとても役に立っていることを実感しています。諸先生方のご努力と愛情が私の栄養になっております。(80歳 女性)
- 自分を含めていかに大勢の高齢者が情報を求めて元気に長生きする方法を探っているかが感じられました。(82歳 女性)
- 毎回友達に誘われて参加させて頂いております。毎回ためになるお話でとても感謝しております。本日は栄養についても勉強させて頂き、自分の行っていた事が間違っていなかったのだと思いました。次回も参加させて頂きたいと思います。健康に注意して暮らしていきたい。(71歳 女性)