

第 23 回板橋いきいき講演会

「足腰の健康の重要性と関節の痛みの対処法」

◆ 日 時 平成 28 年 11 月 9 日（水） 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 500 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。前回同様、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 講演 1 「ロコモ予防の大切さと関節の痛みの対処法」
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 「膝痛・腰痛の対処法：大規模調査“お達者整形”“からみえてきたこと”
東京大学医学附属病院 22 世紀医療センター
関節疾患総合研究講座 特任准教授 村木 重之先生
- ③ 筋力アップ！いきいきロコモ体操！
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
講師 新井 智之先生
- ④ 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演者が
お答えしました。

講演内容

平成 28 年 11 月 9 日（水曜日）に板橋区立文化会館にて、「第 23 回板橋いきいき講演会」を開催しました。前日は冷たい小雨が降っていましたが、当日は気持ちの良い秋晴れとなり、829 名の方にご参加いただきました。

今回のテーマは「足腰の健康の重要性と関節の痛みの対処法」で、演者は、高運研代表理事の石橋先生、東京大学 22 世紀医療センター特任准教授の村木先生、さらに、埼玉医科大学教授の藤田先生と同大学講師の新井先生でした。当日は米国の大統領選挙があり、冒頭の石橋先生の挨拶の中で「トランプ優勢」との速報が伝えられた際に、失望のようなどよめきが湧きあがったのが印象的でした。



講演中の石橋先生

最初は石橋先生の講演でした。ロコモ予防の大切さと関節の痛みの対処法についてで、運動は関節や筋肉への効果だけでなく、糖尿病や認知症、脂質異常症(高脂血症)の予防・改善にも効果があるとの話でした。さらに、打撲や捻挫などの急な痛みがでた場合の対処法、関節リウマチや変形性関節症の痛みの特徴と対策など、日常生活の中で大変役立つ内容でした。



講演中の村木先生

村木先生の講演では、膝痛と腰痛の対処法を、和歌山と板橋で合計3000名を対象とした大規模調査から明らかとなった結果を含めて話しました。膝の変形や腰の変形の患者さんはとても多く、膝の変形が強いほどその痛みも強いが、腰の変形の程度と痛みの程度は関連が小さいとのことでした。また、膝の変形が強い人や、歩くのが遅い人は転倒しやすいとのデータも示されました。そして関節を守るためには、運動がとても重要だということを強調して話しました。

次は「いきいきロコモ体操」の実演指導です。担当は藤田先生と新井先生でした。参加者の方の中には複数回参加の方も多く、すでにロコモ体操を習慣にされている方が多数いらっしゃるようで驚きました。今回は、ロコモ体操で鍛えられる筋肉のことを詳しく説明し、そのあとで皆さんと一緒に歌いながら楽しく体操を実施しました。また、伊奈町で行った3ヶ月間のロコモ体操による運動機能の改善効果のデータも紹介しました。



藤田先生（手前）と石橋先生（奥）



みんなでスクワット

最後の質問コーナーでは石橋先生、村木先生、藤田先生が、参加者の方からのご質問に時間の許す限りお答えしました。質問の中では、心臓の病気がある場合には運動の負荷をどう配慮したら良いか、また手術のタイミングのこと、足がつることなど多くの悩みが寄せられ、各先生が病気や手術のこと、お薬のこと、運動のことなどについて回答しました。



皆さんからのコメント

- 日頃から運動不足でした。今後は真剣にウォーキングをやります。何年も腰痛で将来寝たきりになったらと不安でした。（73歳 女性）

- 若い先生の歯切れ良い元気のあるお声での話が良かったです。腰痛などの最新の薬でまもなく治療する予定なのでとても参考になりました。 (74歳 女性)
- 今の自分は夫の介護疲れで今まで鍛えてきた筋肉ががくがく減ってしまいこの2,3か月で体重も減り今日は、一生懸命真剣に聞きました。本当に良い話、運動有難うございました。 (80歳 女性)
- ロコモ体操のおかげで調子良いです。 (75歳 女性)
- 村木先生のお話は大変良かったと思います。事例を上げての説明及び薬についても今まで知らない事を沢山教えて頂きました。感謝します。 (77歳 女性)
- 運動と認知症が関係あることが分かって良かった。歩くことにします。 (74歳 女性)
- 会場へ来ることが億劫だと思ったが来てよかった。もう一度自分の体を見直すきっかけになりました。 (74歳 女性)
- 常々運動とミニ湯治の繰り返しで当分は元気でいられそうです。森のくまさんは、10年近くの愛唱歌、感謝しています。 (83歳 女性)
- 参加するたびに新しく発見出来る事があります。このような会に会えてうれしいです。 (81歳 女性)
- 今回初めてこの講演会をしりました。年々あちこちの関節が支障をきたし歩くのが遅くなってきました。日々の生活を見直していきたい。 (69歳 女性)
- 膝関節術後4か月になります。入院中はリハビリの課題を次々とクリアし順調に回復しました。当時、ロコモの話題になって、「石橋先生のおかげですね。」と看護師さん。改めて深く感謝もうしあげます。 (83歳 女性)
- 講演、最後まで聞く内に質問票を書かなくても自分の悩みが理解出来ました。多分リュウマチが(以前治療していました)出たのかも知れません。 (80歳 女性)
- 普段から筋肉は大事と言われており週3回は有酸素運動とプロテインを飲んでおりますが、お話を聞き、又パンフレットを見て、もう一工夫して食生活をアップさせなくてはと痛感しました。骨粗鬆症検査を参考に一度医者にご相談してみたいと思います。 (69歳 女性)
- 痛み症状が出てからよりも今からやっていくことが大切だ！と強く感じました。 (46歳 女性)
- 本日は村木先生のお話を聞いてとてもよかった。また講演していただきたいと思います。 (71歳 女性)
- 痛みと実際の怪我の話、面白かった。普段あまりつなげて考えなかった。 (85歳 女性)
- 自分は変形膝関節症に5年前になり、3年前より週に1回4キロ歩いて体重も減り中性脂肪も減り、膝の痛みも改善しました。お話で、膝の水をとる、とらないについてよく知る事が出来ました。あと、いかに筋肉をおとさないかということも大切だと知ることも出来ました。 (69歳 女性)
- 運動の必要性をもっと感じた。ロコモ体操参加者全員がいきいきとやっている姿に感動。誰もが健康に過ごしていきたいと思う。 (64歳 女性)
- 大変判り易く体操もやっていますが、大切な事だと思いますのでこれからも長くやっていきたい と思います。 (70歳 女性)
- 毎回出席させて頂いておりますが自分の健康状態に大変勉強になっておりこれからも出席させて頂きたいと思って居ります。この会に入会させて頂き良きお友達も出来ました。有り難うございます。 (92歳 女性)
- 石橋先生、村木先生のお変わりない力強いお声に刺激を受けました。ロコトレ歌があって楽しかったです。がんばる気持ちになりました。 (79歳 女性)

