

第5回埼玉いきいき講演会

「気になる中高年のカラダ講座～重力と太極拳と眼の病気～」

◆ 日 時 平成 23 年 9 月 17 日 (土) 午後 1 時～4 時

◆ 場 所 大宮ソニックシティ 4階市民ホール

◆ プログラム

- ① 講演1 「宇宙飛行士と高齢者の深い関係～古川聡宇宙飛行士との交信イベント参加報告」
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 「筋力とバランスのための太極拳実践講座
～長寿遺伝子研究の最新の知見を枕に～」
東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム研究員
太極拳指導者 本田 陽子先生
- ③ シンキング・ロコトレのコーナー
石橋 英明先生
埼玉医科大学 教授 藤田 博暁先生
- ④ 講演3 「高齢者に多い目の病気～白と緑と黄色に気をつけよう～」
伊奈病院 眼科医長 槇島 豊先生
- 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

埼玉での講演会も5回目となりましたが、今回はかなり盛りだくさんの内容でした。

まずは石橋先生の講演です。高運研のメンバーは9月に JAXA (宇宙航空研究開発機構) の筑波宇宙センターで行われた宇宙飛行士との交信イベントに参加してきました。というわけで、テーマは「重力とともに生きる～宇宙飛行士との対話を通じて健康について考える」でした。重力がない状態で過ごす宇宙飛行士は急激に筋肉や骨が弱くなっていきます。それは地上の高齢者がカラダを動かさないでいるとどんどん足腰が弱くなっていくのと同じことだそうです。宇宙飛行士が骨や筋肉を維持するためにかなりいろいろ努力していることなど、私たちが足腰を強く保つヒントをお話してくれました。

次は東京都健康長寿医療センター研究所の本田先生です。本田先生は長く長寿遺伝子を研究されている基礎研究者ですが、もう一つの顔が「太極拳の指導者」。太極拳は下半身の筋肉を安全かつ効果的に強くする運動だそうです。そのエッセンスを実践指導も交えてお話くださいました。

槇島先生は眼科の先生です。中高年に多い白内障、緑内障、加齢性黄斑変性症についてまとめてお話くださいました。