

第 11 回埼玉いきいき講演会

「知って役立つ“足腰や骨の薬”と“認知症と運動”の話」

❖ 日 時 平成 29 年 10 月 8 日（日） 午前 10 時～12 時 50 分（午前 9 時 30 分開場）

❖ 場 所 伊奈町総合センター内コミュニティセンター大ホール

❖ プログラム

- ① 講演 1 「整形外科でよく処方される薬の知識」
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 「知って役立つ認知症予防の基礎知識と予防策」
埼玉医科大学 保健医療学部 理学療法学科 丸谷 康平先生

- ③ 実演コーナー 「いきいき“金と銀”ロコモ体操
～ スクワット、片足立ち、かかと上げをやってみよう！～」

- 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お答えしました。

講演内容

さわやかな秋晴れとなった 10 月 8 日（日）、連休とあって各地で運動会が開催されていたようですが、伊奈町総合センターにも活力あふれる皆様にたくさんお集まりいただきました。この日「知って役立つ足腰や骨の薬と認知症と運動の話」というテーマで「第 11 回埼玉いきいき講演会」を開催し 280 名以上の方にご参加いただきました。

伊奈町総合センターとの共催でおこなわれた本講演は最初に館長の黒須恒夫様と当研究所代表理事の石橋先生の挨拶で和やかにスタートしました。



この日の講演会はテーマがふたつ。最初に石橋先生より「整形外科でよく処方される薬の知識」について講演がありました。薬について具体的に名前をあげてその特徴や副作用について説明しました。痛み止めは単発的に飲むのは問題ないのですが長く飲むと副作用のあるものもあり、正しい知識を持って上手に使うことが大事であるというお話でした。

また骨粗しょう症・骨折予防のためには運動、栄養、日光の三つが必要なのですが、治療の薬も多岐にわたり、いくつか紹介されました。骨量は年金？と同じでたくわえるのが大切なので長く治療を続けることが大切ですと話されていました。



続いて「知って役立つ認知症予防の基礎知識と予防策」について埼玉医科大学丸谷康平先生より講演がありました。気になる認知症ですが世界アルツハイマー報告書によると3秒に1人のペースで認知症に罹患しているそうです。しかしそうなる前の、軽度認知障害（MCI）の状態であれば適切な予防で約半数の人は改善するという心強いお話でした。その予防のひとつが運動です。運動することは身体だけでなく頭にも良い、しかも音楽や認知トレーニングと組み合わせ二重課題にした運動がより効果的であるというお話でした。

このあとよいよ実践です。これまで高運研のすすめてきたロコトレをバージョンアップさせました。壇上には石橋先生、丸谷先生が上がり、まずは高運研でお馴染みの歌を歌いながらのシンキングロコトレ（スクワット）。次に引き算しながら、野菜の名前をできるだけ多く思い出しながらという、頭のトレーニングを足して行うシンキングロコトレ（かかと上げと片足立ち）を行いました。初めての方は少し戸惑われたかもしれませんが、二重課題のロコモ体操を楽しく行いました。



最後は石橋先生、丸谷先生による質問コーナーです。頑張って歩きすぎたら翌日には足が腫れてしまったという方からの質問には、冷やすタイミングや対処の方法についてのお話がありました。また、骨粗しょう症の薬を飲んでいると歯科治療できないのではという方へは顎骨壊死といった副作用の頻度はとても少ないことや普段から口腔内（特に起床時）のケアを大切にしましょうといったアドバイスがありました。他にもたくさんの質問に時間の許す限りお答えしました。今後とも高運研の活動をご支援、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

皆さんからのコメント

- 勉強になりました。今後もこのような講演を期待しています。(他5名)
- 薬の話がよかったと思います。家に帰って自分の飲んでいる薬を確認してみます。
- いつも体にいいことを教わるのですが三日坊主です。参加するたびに始めようと心に刻み帰ります。(ほか2名)
- CDで歌いながら出来るロコモ体操の素晴らしいことを再確認しました。
- 先生のお話はユーモアを交えてくれて楽しいです。ロコモ体操も素晴らしいご指導だと感激しました。先生の歌もとてもお上手ですばりかったです。心がなごみました。
- 近隣に住む二人の母を連れて参加しました。とても楽しくためになりました。伊奈町はこういう催しがありとてもありがたいです。
- 充実した講演会をありがとうございます。今後も今日のような、わかりやすく力強いお話をしてくださる先生をお呼びしてください。
- 上尾市の住人ですが、素晴らしい内容なので上尾市での講演もお願いしたい。(他3名)
- 講演会スライド資料がカラーだったのでとても見やすく、二人の先生の話もまとまっていた。子供の世話にならないように足腰を丈夫に、脳も鍛えて健康寿命を少しでも伸ばしたい。
- 金・銀・銅・・・は良く考えられました！
- 私自身いつのまにか骨折をしたため、今後の生活の役に立ちます。
- 毎年やってもらいたい。(ほか3名)
- 大変参考になりました。石橋先生は思ったよりもお若い方でした。名声は聞いております。これからの活躍を期待します。質疑応答が特に大変良い勉強になりました。(伊奈HPでは他科を受診しています)
- 今回難しいながら薬の効能やその摂り方、薬の種類について良く知ることができました。
- 現在骨粗鬆症の薬を飲んでいるので薬の理解ができてよかった。運動、栄養、日光が心に響いた。認知症の講義も運動が大切と分かり夫にも勧めたい。MCIの言葉を覚えた。
- 骨粗鬆症は遺伝があると聞いたので、私も検査してみたいとおもいました。
- 板橋区から参加しました。改札口を出る時に聞いたらぜんぜん分からず、散歩中の女性に聞いたら最終駅まで行った方が良かったといわれました。歩いて交番によったら伊奈中央駅でよく、一駅戻りました。せめて駅の方にはセンターのPRをしておいて欲しいと思いました。おいしい空気を吸えて良かったです。ありがとうございました。
- ロコトレの金・銀・銅が分かりやすく覚えやすかった。骨粗鬆症の薬を服用していて、いつだったか新聞で顎骨壊死でなくなった人がいると目にして心配していましたが安心しました。
- とてもためになりました。健康でいつまでも元気で動けるように努力したいとおもいました。これからは常に歩く事を心がけます。センターがとても気持ちがよいです。
- 気軽に楽しく参加できるものをたくさんお願いします。(ほか2名)
- 講演時間内で体操やリラックスをさせる為の話をしていただければ良かった。

