

## 第 12 回埼玉いきいき講演会

「いつまでも歩く！足腰を強く保つための栄養と運動の秘訣」

🌀 日 時 平成 30 年 9 月 30 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 「知っておこう！骨と筋肉に良い栄養の秘訣」

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 「足腰強化の運動とは？伊奈町ロコモール講習会の成果！」

埼玉医科大学 保健医療学部講師 新井 智之先生

③ いきいきロコモ体操（ロコモーショントレーニング）

～ 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



平成 30 年 9 月 30 日、第 12 回埼玉いきいき講演会が開催されました。この日は台風 24 号が関東地方に近づき朝から雨模様でした。しかし心配していたほど雨も強くなく伊奈町総合センターには 200 名を超える方々にお越しいただきました。まずは伊奈町総合センター所長の今井賢さんより開会のご挨拶を頂き、講演会がスタートしました。

この日のテーマは「いつまでも歩く！足腰を強く保つための栄養と運動の秘訣」で高運研代表理事の石橋先生と埼玉医科大学講師の新井先生が講演しました。

今回は高運研の講演に初参加の方も多く、ロコモという言葉を知らなかったという方もいらっしゃいましたが、皆さん大変熱心に聞いてくださったように思います。

まずは石橋先生から、要支援・要介護の三大原因はメタボ・ロコモ・認知症ですが、それらの予防には運動習慣とともに十分な栄養を摂ることが大切ですよのお話がありました。

そして、骨と筋肉を強く保つためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミン D、ビタミン K が大切で、これらを含む食品や、とり方が紹介されました。最後に「さあ、にぎやかにいただく」という合言葉について話しました。

さかな、あぶら、肉、牛乳、野菜、海藻、いも、たまご、大豆、果物の頭文字をとったもので、これらの食品を日々多くとった人の方が運動機能が良いという研究データがあるということでした。



二つ目の講演は新井先生の運動についてのお話でした。足腰を強化するためには筋力とバランスを強化する運動、そしてウォーキングが大切です。ウォーキングはしているけれど筋力トレーニングはしていないという方も多く、筋肉が少し疲れたかなというくらいの筋トレが勧められていました。バランス強化は転倒予防に大切で、ロコトレは筋力とバランス強化に有効という事です。高運研が伊奈町で行っているロコモコール講習会は、運動機能が上がり運動習慣がつく効果があるとお話でした。この習慣化がロコモ予防にとっても大切です。

このあと藤田先生と原先生の指導のもと、会場の皆さんとロコトレを楽しく実施しました。歌に合わせて、正しいロコトレの仕方を皆さんに学んでいただきました。

最後は恒例の質問コーナーです。石橋先生と新井先生が担当しました。ウォーキングをより効果的にしたいという相談や、肩の痛みについての質問がありました。肩の可動域をひろげていくための、具体的な運動の仕方などを丁寧に答えました。



## 皆さんからのコメント

- とてもわかりやすく、あらためて大切さを痛感。さて生活を見なおさねばと！！
- 講演の内容が一般人にわかりやすくまた、資料もカラーで見やすい。今後の健康づくりに大変役に立ちました。次回も参加したい。上尾市に住んでいます。
- 講演会に参加してためになったのでトレーニングを継続して続けていきたいと思えます。
- 60歳にさしかかる年齢をむかえ足腰についてはすでに不安を抱えているので今後の生活していくうえで、大変勉強させていただきました。ありがとうございました。
- 前回も参加させていただきました。とても判りやすく楽しく拝聴いたしました。
- 以前、ある本を読んで牛乳をしばらく飲んでいませんでした。娘が女子栄養大学に行き始めて再び牛乳は大切だと思い飲むようになりました。今日、石橋先生のお話でやはり牛乳も大切だと確信し、よいお話が聞けてよかったです。「さあ、にぎやかに、いただく」この合言葉を考えられて素晴らしいと感動しました。合言葉を参考に毎日の食事をとっていきたいと思えます。今日はありがとうございました。ロコモコール講習会は伊奈町の方だけで参加できず残念です。
- これからも期待しています。石橋先生に個別指導を受けられたらいい・・・と夢(?)ですね。ありがとうございます。
- 大変勉強になりました。ありがとうございました。実践していきたいと思えます。
- 初めての参加、とても楽しく勉強させて頂きました
- 今日で3度目の参加になりましたが毎回わかり易く頑張ろうとする気になれます
- とても勉強になりました。有難うございました。このような機会は少ないのでとても有り難いです。毎年いつも楽しみにしています。どの市町村よりすばらしいと思えます。これからも(大変な事ですが)頑張ってください。

- 石橋先生にはいつもお世話になって、ありがとうございます。本日はわかりやすく貴重なお話をありがとうございました。素晴らしい講演、パンフレット、大いに今後に役立てたいと思います。ありがとうございました。CD 聞いてロコモ運動がんばります。初めて参加させていただきましたが楽しく有意義な時間を過ごさせていただきました。
- 健康を維持していく意味と方法が具体的に理解できたのでこれからは自分自身の努力が大問題である。これを機会にロコモ体操を実践するぞ！！
- 運動と栄養の大切さがとてもわかりました。年1回知識と気持ちが更新できます。石橋先生の患者の91歳（母）来年もいっしょに参加したいです。ありがとうございました。
- 娘に連れてきてもらいました。とても勉強になりました。ありがとうございました。
- 毎年楽しみにしています。専門家のお話が聞くことが出来て感謝です。
- 蓮田市在住の父母にも知らせてやらしてもらおうと思いました。
- 雨の中30分歩いてきましたが楽しくわかり易い話で来てよかった。上尾から来ているのでロコモコール講習会は受けられず残念です。
- 今日参加して大変参考になりました。最後の片足立ちなど心地よい刺激になりました。
- セミナーは良かったです。ロコモ体操を続けていけるようにしたいです。
- わかりやすい説明でした。家でできることがたくさんあり、やってみようと思います。
- セミナーは良かったです。いつまでも自分の足で歩けるようにしたいです。

NPO 法人高齢者運動器疾患研究所

