

KEEP UP Communication

vol. 13
WINTER 2018

～健康づくりを通じて、人の「和」をつくる～介護予防運動の情報誌

「歩く」



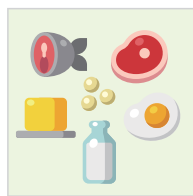
特集
高齢者にとっての「歩く」



トピックス
「ラヴィーレ介護予防教室」
レポート



連載 カラダの豆知識
第2回
歩行に必要な足の柔軟性UP



連載 健康と栄養
最終回
アミノ酸と身体について

高齢者にとっての「歩く」

フィジオ運動連鎖アプローチ協会 山本尚司

現代の健康感において、歩くことと健康は、切っても切り離せないキーワードとなっています。歩くことは最も日常的であり、生きるうえでも不可欠な生活動作となります。この歩くことの健康指標として、歩行速度、歩数、頻度、歩幅、歩容などが挙げられます。特にエビデンスとして示されているのが、フレイル(Frailty)¹の要因の一つとして歩行速度の低下(≦秒速0.8m=時速2.88km)が挙げられます。

歩行は寿命や健康寿命にも大きく関係していることが提唱されており、歩行能力の低下は高齢者にとって重要な因子であることが明らかとなっています。この傾向は男女ともに共通しており、歩行速度と平均寿命は比例しているという結果が導き出されているのです²。

結論としては早く歩くこと、歩けることが、健康寿命に重要であることは明らかですが、速く歩こうとしても歩けない高齢者もいます。以下に、早く歩くための要素を述べていきます。

寄稿者プロフィール 理学療法士 山本尚司

一般社団法人 フィジオ運動連鎖アプローチ協会 代表理事

1968年生まれ 兵庫県出身

広く一般の人々がよりよい健康的な生活を営むことのできる社会を実現すべく日々精力的に活動中。

KEEP UP の顧問アドバイザーとして、プログラムメニュー監修・セミナー開催等幅広く係わる。

「速く歩ための質的要素とは？」

歩行の質的要素として、歩き方・歩容になります。歩容における要素として、姿勢、アライメント、筋力、柔軟性(関節の可動性)などが挙げられます。歩行能力の低下は、複数の要因が重なっており、一つの要素だけで説明することは困難ですが、以下に運動器の観点から紐解いていきます。

(1) 姿勢

高齢者に特有の姿勢として円背があります。円背は矢状面での姿勢変化であり、前後に質量を配分することでバランスをとります。つまり立位などの静的な姿勢バランスに特化した戦略であり、必ずしも動的な歩行に向いているとは言えません。つまり、円背に歩くために必要な、加速度や慣性などの、物理的な重心移動のための力を生み出すことに不利な姿勢なのです。よって不可逆的な変化を呈した姿勢においては、杖や歩行器などの補助をいかに上手く使いこなせるかも大切な観点となります。

(2) アライメント

変形性膝関節症や変形性脊椎症によって、アライメントが構造的に変化している場合、筋力や筋肉の柔軟性などの要因にて可逆的なアライメント変化があります。アライメントの変化は、物理的な力の伝達に深く関わっており、アライメントを整えることで、歩行時の床反力を前方移動に変換することができます。

(3) 筋力

筋力は歩行のみならず起立、段差歩行、坂道歩行などの応用動作において必要不可欠です。持久力といった観点からも筋肉は不可欠であり、筋力が強化され、筋量が増えるということは、栄養状態とも関連してきます。

必ずしも筋力・歩容とはなりません。歩行の拡大、不可逆的なアライメントを補うための重要なツールとなります。

(4) 歩き方

速く歩くためには、腕をしっかりと振れる事が大切であり、そのための身体作りに取り組んでいきます。

1 フレイルとは？

厚生労働省研究班の報告書(高齢者の特性を踏まえた保険事業ガイドライン別冊参考資料)によると、以下のように定義されています。

- (1)「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が2014年5月に提唱した用語である。
- (2)フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず、精神心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。
- (3)フレイルに対する運動介入は、歩行・筋力・身体運動機能・日常生活活動度を改善し、フレイルの進行を予防し得るため推奨される(エビデンスレベル:1、推奨レベル:A)。

2 Studenski S et al. Gait speed and survival in older adults. JAMA. 2011 Jan 5;305(1):50-8.

共同生活をしている65歳以上の男女3万4485名を6~21年間追跡調査した海外のデータでも、歩行速度が速い人ほど生存率が高く、遅ければ生存率が低いことが示されています。65歳の男性を例にとると、秒速1.6m(時速5.76km)で歩行する人の平均寿命は95歳以上、秒速0.8m(時速2.88km)の人は約80歳なのに対して秒速0.2m(時速0.72km)の人の平均寿命は約74歳であった。

KEEP UP 介護予防教室 Report



恒例となりましたKEEP UP Report! 今回はSOMPOケアラヴィーレ施設で月1回実施されている「介護予防教室」にお伺いしました。

毎週行われているKEEP UP体操との差別化を図り、近隣住民の方への施設開放や入居者の方への運動強度UP、新たな運動グッズやバリエーションの活用など…施設とKEEP UPインストラクターのアイデアや工夫を多く取材することが出来ました。中でも参加者の皆様が体操に対して意識が高く、

学ぼう・覚えよう・やってみよう」と笑顔が絶えないクラスとなっていることがとても伝わってきました。
ではそのうちの3施設をご紹介します。

1 SOMPOケアラヴィーレ三玉川

毎回ホワイトボードで目的や効果などを説明することで、参加者の意識が高まっている様子がわかります。大久保インストラクターに伺ったところ、「特に普段のKEEP UP体操との差別化を意識し運動機能をより深く掘り下げてADL(日常生活動作)に落とし込み実施しています」と毎月の工夫をお話してくださいました。中でも参加者の皆様が裸足になり床に敷いた広告紙を足の指でクシャクシャにしたり、きれいに伸ばしたりする運動は正に予防クラスならではの感じました。足の指1本1本を意識しながら、難しそうな表情を浮かべながらも楽しそうにチャレンジしている皆様の笑顔が印象的でした。
予防教室を導入し3年目を迎え、ホーム長様自らカメラマンとなって施設のホームページにだよりに必ずアップする徹底ぶりモデルとな

る参加者の皆様も撮影慣れしており、カメラを気にすることなく体操に集中していました。
最期は必ずハイタッチで終了。あつという間の楽しい1時間でした。



2 SOMPOケアラヴィーレ羽田

介護予防教室を開設してからの歴史が一番長く、参加人数も常時30人を超えるほどの盛況ぶり!参加者の皆様も本当にアクティブです。
特に施設のスタッフの皆様の協力体制が整っておりスタッフ自ら体操にも参加し、安全面でのケアに力を注いでくださっています。そのおかげで多くの種類の運動や高強度の体操ができ、担当の佐藤インストラクターもとても助かっているとのことでした。

3 SOMPOケアラヴィーレ南大泉

この教室の3本柱は「体を動かす・口を動かす・頭の中を動かす」事。ストレッチから徐々にペースアップ、歌にあわせてテンポよく足踏み…気が付くとトータル200回以上動かし、最後にはスクワットというハードな一面も。しかしみなさん歌って笑って楽しみながらの運動が身に付いています。3本柱を中心にインストラクターからのこうすれば予防できるのよ!という声掛けにウンウンと頷きながら身体を動かし、とてもアクティブな1時間を過ごしていました。

笑いが絶えない1時間 笑う事があたりまえの1時間。何より皆さんの参加意欲が高いクラスです。
この教室で学んで帰ろうという意識がビシビシ伝わり、できなくてもチャレンジする気持ちや行動力に脱帽でした。新たな学びの場・介護予防教室を担当する松田インストラクターがクラスの雰囲気作りから皆さんの意識向上まで元気に力強くサポートしています。
まずは講義から始まり、目的を伝え、細かい

筋肉までしっかりと動かしていきます。参加される皆様もココしら?ココね!と積極的に質問をするなど、活気あふれるクラスでした。松田インストラクターも皆様のハートをしっかりと掴んで沢山のコミュニケーションを取りながら、自然に運動意識を高めていました。
皆様の健康(運動)意識の高さを感じ、それが笑顔に繋がり、介護予防に繋がる。
これからも介護予防教室で楽しい時間を過ごして頂きたいです。



今回お伺いできなかったSOMPOケア ラヴィーレ入間、SOMPOケア ラヴィーレ西大宮の介護予防教室は、次回の取材でご紹介いたします。

持久系アミノ酸[BCAA]が多く含まれる食品



前回の話しではタンパク質を構成している必須アミノ酸、非必須アミノ酸に分類される20種類のアミノ酸のお話しをしました。タンパク質を構成するアミノ酸にはそれぞれ名前と役割があり、最近ではスポーツ飲料やトクホと呼ばれる製品に含まれる成分の中でも有名になったものもあります。中でもBCAA(バリン・ロイシン・イソロイシンの3つの総称)は、運動時の筋肉でエネルギー源となる持久系のアミノ酸として、運動する人にとってはとても重要な栄養素です(左記参照)。

最終回

アミノ酸と身体について

また、肉体的な機能だけではなく、精神的な機能に影響をあたえるアミノ酸も存在し、薬の成分として使われているものもあるくらいです。

昨今「キレイやすい」とか「鬱っぽい」と言われる症状にも実はこのアミノ酸が大きく関わっているという研究結果が発表されています。「身体は□にするものから出来ている」ということを考えれば、符号のいくことがあります。

例えば、お母さんが「子供たちが怒りっぽいのはお父さん譲りなのよ」と言っていると思います。怒りっぽいのは遺伝もあるかもしれませんが、実は家庭で習慣として同じものを□にしていれば、同じ身体や精神が作られる事になります。□から入れるということはそのくらい影響度が高いことなのです。

アミノ酸はサプリメントとしては肉体的な影響がクローズアップされがちですが、栄養素としては医薬品として利用されるくらい、精神的(特に神経系)にもその影響度は高くなっています。

さて、4回に渡りご紹介してきました健康と栄養のお話ですが、最後にサプリメント

【テーマ】膝下、足先の柔軟性UPに役立つ運動とストレッチ

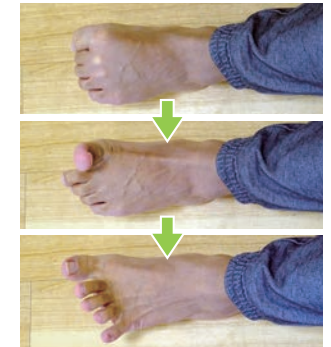
皆様は足首や足の裏の柔軟性を気にしたことがありますか？ 大きな筋肉の名前は一度や二度聞いたことがあると思いますが、足裏の筋肉はあまり意識したことがないのでは？ しかし、人の身体で唯一地面に付いている足の裏や指の動きが身体全体に影響を及ぼしていると言っても過言ではありません。そこで今回は膝下から足先にかけての運動やストレッチをご紹介します。

！注意ポイント

- ・呼吸は止めずに行いましょう。
- ・無理はせず、痛みが出ない範囲の姿勢で行いましょう。

足指グーチョキパー運動 血流促進 冷え性改善

- ① 足指を握るようにする→第一関節が手のこぶしのようにボコボコするように力を入れます。(グー)
- ② 親指を立てて、残りの4本はグーにして握る。(チョキ)
- ③ 足指を広げて隙間を作る→親指と小指をなるべく遠ざけるようにする。(パー)
- ④ 右・左、それぞれ5～10回ずつ行いましょう。



すね伸ばし 転倒予防

- ① 壁やテーブルなど、軽く手を置いてバランスを取ります。
- ② 足を後ろに引き、足を底屈させた状態で地面に軽く押し当てます。
- ③ 体重を少しずつかけていき負荷を増やしていきながら10～30秒キープしましょう。左右両方行いましょう。



アキレス腱伸ばし 転倒予防 転倒予防

- ① 片膝を立て両手を膝に載せます。
- ② 両手で膝を押し、体重を斜め下方向に乗せていきます。
- ③ 踵が浮かないようにして、背筋を伸ばします。
- ④ 深呼吸をしながら10～30秒キープしましょう。左右両方行いましょう。



どんなサプリメントを買えばよいのでしょうか？

答えは

① 自分に足りていない 栄養素を把握 ↓ 自分の状態を知ること。	② 栄養素がどこで出来 た何なのか ↓ □から取り続けても 安心であること。	③ 服用している薬との 相性 ↓ 飲み合わせによっ ては体調を悪化させ てしまうこともある。
--	---	--

アドバイザーとして一番聞かれる話をご紹介して終わりとさせて頂きたいと思っております。

この3点に気を付けて頂き、食事とサプリメントを上手に取って頂ければと思います。

KUGENUMA KAIGAN GUIDE #2

江ノ島を左手に、富士山を右手に臨む贅沢なビーチ！

KEEP UPにお越しの際はぜひ海まで足を伸ばしてみませんか？

神奈川県立 湘南海岸公園

湘南海岸公園は鵠沼海岸、片瀬海岸に沿って約2kmに渡る大きな公園で、周辺住民はもちろん県内外から多くの観光客が訪れる湘南を代表する人気スポットです。



◀ 海だけでなく、大きな芝生広場があるのも特徴。休日はこちらでのんびり過ごす人も多くいます。近くにはちびっこ広場もあるのでファミリーで楽しめます。

公園の東端から西端までは約2km。夏は海の家が立ち並び華やかな雰囲気。秋から冬にかけては富士山を望む絶好の散歩コース。



「平和の像」近くのベンチで読書を楽しむ方も。



西の端には「新江ノ島水族館」。江の島大橋も近く、ここから江の島観光に向かうのもおすすめです。



富士山をバックにサーフィンを楽しむ人々。サーフビレッジ前の砂浜では、ビーチバレーも盛んにおこなわれています。

湘南海岸公園「サーフビレッジ」

トイレ、コインロッカー（有料）、温水シャワー（有料）、多目的ホール等の利用など。

開館時間：8：30～17：30（7・8月のみ8：30～18：30）

休館日：第1・3月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）※7・8月は無休

TEL：0466-34-9912 http://www.s-n-p.jp/shonankaigan_park/surfvillage/

※サーフビレッジ前の海は遊泳禁止区域です。海水浴は江の島方面へ移動してください。

「新江ノ島水族館」

神奈川県藤沢市片瀬海岸2-19-1

営業時間（12月～2月）10：00～17：00

※クリスマス期間、年末年始は営業時間が異なります。HPでご確認ください。

一般入場料：大人2,400円、高校生1,500円、中学生・小学生1,000円、幼児600円

TEL：0466-29-9960 <http://www.enosui.com/>

