

知っていますか？

ラジオ体操の効果と早朝に行う注意点！

東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防推進支援センター
副センター長 理学療法士

植田 拓也



皆様にもおなじみのラジオ体操。ラジオ体操には、一体どんな効果があるのか？知っていますか？ 私からは、ラジオ体操の効果と注意点についてお伝えしたいと思います。

◆ ラジオ体操の見込める効果と運動の強さ(負荷)

ラジオ体操の運動の強さ(負荷)は、メッツという指標で表すことができます。メッツとは運動の負荷を表す指標で、座って安静にしている状態を 1 メッツとして、安静時の何倍の負荷になるかということを表した指標です。ラジオ体操第 1 は 4.0 メッツ、第 2 は 4.5 メッツである¹⁾とされており、ラジオ体操第 1 は「ゆっくりとしたサイクリング」や「階段昇降」、第 2 は「早歩き」や「息が少し上がる程度の水中歩行」などの運動と同等の負荷量です。ラジオ体操は、時間も短く、体の調子に合わせて自分で量の調整がしやすいため、比較的簡便に行うことができる運動だといえます。

ラジオ体操は、肩や腕を回す運動や、体幹を回す運動、ジャンプ運動などの動作を同時に実施する全身的な運動です。こ

うした動作の内容から考えると、ラジオ体操はダイナミックストレッチ(柔軟性)やバランス能力向上のための運動としての身体的な効果が見込める可能性が考えられます。

◆ ラジオ体操実施時の注意点

① 高血圧症についての注意点

多くの方がラジオ体操を行うという『朝早い時間』の実施をイメージするのではないのでしょうか？この『朝早い時間』というのがポイントとなります。実は、高齢になると、朝の早い時間帯に血圧が上がる早朝高血圧という症状のある方が増加します。私が北里大学と共同して実施した、早朝に体操を実施している高齢者 164 名を対象とした調査では、高血圧症の診断を受けていない方の 42.3%が、体操前の収縮期血圧(上の血圧)が 140mmHg 以上(血

いつもいつでもいつまでも介護予防

豊島区保健福祉部
高齢者福祉課長

佐藤 重春



「元気！ながさきの会」の皆さん、こんにちは。本年4月に高齢者福祉課長に就任いたしました佐藤と申します。どうぞよろしく願いいたします。

高齢者に関するさまざまなお仕事をさせていただいている中で、介護予防、認知症予防の取り組みは大変重要と考えているところですが、「元気！ながさきの会」の皆さんは、18年も前から自主的かつ継続的に取り組まれています。元気な高齢者が地域社会を支える担い手となっていることを目の当たりにして、とても心強く感じるとともに、本当に頭が下がる思いです。あらためて敬意を表したいと存じます。

さて、介護予防・日常生活圏域ニーズ調査によると、参加頻度の高い地域活動の内容は、趣味関係、スポーツ関係の順となっていますが、このような地域活動に参加している人の約7割が、「生きがいがある」と回答しています。元気な高齢者が自主的に仲間づくりをすすめる、趣味や教養を目的とした生きがい活動を行っているのです。

私にもありふれた趣味がありまして、ずいぶん前から音楽を趣味としてしています。自分で演奏する楽しさを知ってからは、聴くよりは演奏したいと思うようになり、下手の横好きですが複数の楽器にチャレンジしています。

数十年前、トランペットを始めました。

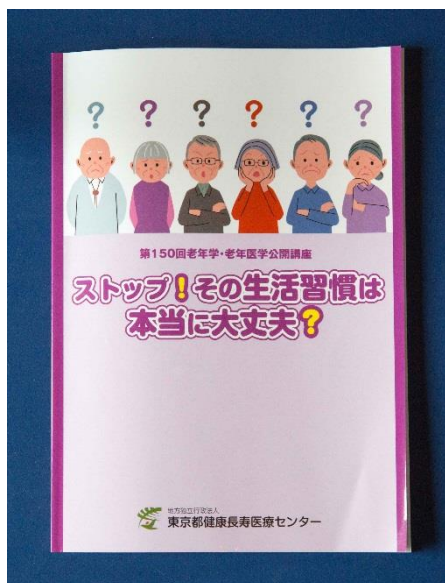
楽器に息を入れることが吹奏の基本ですが、唇を適度に震わせ、腹筋で息の勢いをコントロールしなければならないなど、意外と体力、筋力を使います。また、音程を変える装置は3本のピストンしかありませんので、さまざまな組み合わせを覚える必要もあります。

また、同じ頃ギターを始めました。基本的には6本の弦を左手の指で押さえ、右手で爪弾くといった、左右で異なる動きが求められます。練習を重ね、指の力の加減などコツをつかむと、きれいな音が出るようになります。ついには、ギターを弾きながら歌うこともできたときには（もちろん、いずれも上手ではありませんが…）、達成感とともに、もっと楽しく演奏したいと思うようになりました。

楽器を演奏していることは、音楽演奏は、年を重ねても活動可能であること、そして、適度に体力を使うこと、左右で異なる指の動きや力加減が求められること、譜面を読み取る力が必要なことなどといった点で、知らず知らずに認知症予防、介護予防に取り組んでいるのではないかと、ということです。

最近では、職場の仲間とバンドを組んでよく演奏しています。今後は、地域での活動の広がりも視野に入れながら、さらに生きがいを高めていきたいと考えています。

老年学・老年医学公開講座を聴講して



5月30日 練馬文化センター 大ホールで「ストップ! その生活習慣は本当に大丈夫?」のタイトルで3人の先生の講演による、第150回老年学・老年医学公開講座が開かれました。1400人収容の大ホールは8~9割方埋まっていました。

思えばわたしが「元気！ながさきの会」に入り初めて、この公開講座を受講したのは平成18年9月に調布グリーンホールで開かれた第85回で当時は老年学公開講座と称し、タイトルは「老化の予防ABC ビタミン摂るならC.D.E」でした。

この講座に毎回参加するわけにはいきませんが、先生方の易しい表現で高齢者にも理解しやすい内容です。多くの会員皆さんに参加をお勧めします。

(編集部 大森)

▶ 1面より

圧が高くなっている状態)であることが分かりました²⁾。一方、高血圧の診断の有無に関わらず、ラジオ体操などの軽運動の運動前後の血圧の変化は、安全な範囲の変化であることも同時に明らかとなっています²⁾ので、高血圧症の程度にもよりますが、安全にできる運動であると推察されます。

これらのことから、より安全に早朝の体操を実施するためには、体操実施前の血圧測定を行うことが必要であると考えられます。

② 身体の痛みに対する注意点

運動を実施するとき全般にあてはまることですが、身体に痛みがある場合には、体操の動作を小さくするなどの対応をしてできる範囲で実施することがよいと考えられます。しかし、運動により痛みが強くなる場合には、一時的に自主運動の中止し、理学療法士などリハビリテーショ

ンの専門家へ相談をされるとよいでしょう。

◆ さいごに

皆様は元気ながさきの会の様々な活動を通じて、介護予防を実践されているかと思います。もし、ラジオ体操など早朝に運動する際には、記載した注意点を踏まえて安全に楽しく運動を実施していただければと思います。

◆ 参考文献

- 1) 厚生労働省：健康作りのための身体活動基準 2013.
- 2) 植田拓也, 他. 早朝の体操実施における身体的なリスク要因の検討: 高血圧症診断の有無と治療区分による早朝の体操前後の血圧変動. 第12回日本応用老年学会大会抄録集: p36



パソコン（火）午後（男性2名 女性4名）サポーターの七里さんに2000年講習開始からお世話になっています。1名今年参加された以外初めからのメンバーが殆どですが18年もたちますとみんな同じです。二時間の間あれこれと忘れてたことを、教えたり教えられたり楽しい時間です。私は何年前から毎月ハガキ大のカレンダーをつくっています。なにしろ忘れないためには毎月と書いて…。昨年Jtrimでフレームをたくさん作りましたので今年のカレンダーに使うことにしました。

石ヶ森 共子

元気！ながさきの会の発足と共に歩んできましたが、機種が変わる度に戸惑、覚えては忘れるの繰り返しの連続……。家で一人悩みに悩む!!そんな悩みも教室に来て3人寄れば何とやらで、一挙解決(^_^)-☆気兼ねする事なく皆で和気あいあい楽しいのが長続きの秘訣かと思っています。

仁平 隆子

フレームにて作成



2000年より活動開始18年目、会の活動状況の発表や研究課題などに取り組む。お互いに気持ちよく和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく勉強を続けている。

ざっくばらんな気持ちで皆さんとの繋がりが良い。

長野 武夫



2002 年入会以来ずーっとお世話になって
 おります。七里さん始め皆さんからアドバイ
 スを頂きながらの二時間はあっという間、帰
 ってから続けてやっておりますが、パソコン
 が古いのか目が悪いのかテキストの様に出来
 ない所もありますが、ほぼ同じように完成
 した時は何時もの事ながら嬉しいもので御
 座います。最近頂いた将棋の王将戦のテキス
 トで将棋盤の目が縦、横九と言う事を初めて
 知りました。数独を時折している私には驚き
 でした。この年になっても知らない事ばかり
 パソコン教室で知る事も多々あり本当に感
 謝です。

平田 玲子



ハガキの大きさです



洋封筒

昔、叔母が家で和文タイプの仕事をしていました。
 一つひとつ活字を拾ってはガシャンガシャンという
 音が懐かしい情景です。その後ワープロからパソコ
 ンの時代になりました。機種もどんどん新しくなり、
 覚える事や引き出すところ等複雑になってきました。
 それが簡単な方法で見つけることが出来た時や
 機能を知ったときはとても嬉しくなります。大先輩
 方の貴重な体験談や人生の様々な知識を聞かせてい
 ただき、和やかな雰囲気の中で楽しく勉強させて頂
 いています。健康に気を付けてこれからも頑張っ
 ていきたいと思います。

松本 政子

パソコンで暑中見舞いや年賀状を作ってみ
 たいと思うようになり昨年 5 月シニアパソコンワ
 ード入門講座に入会いたしました。

全くの初心者でしたが、サポーターさんの親切
 で温かいご指導により、パソコンの、楽しさをし
 り、もっと上達したいと思い、講座終了後引き続
 きパソコン火曜午後のクラスに入らせて頂きま
 した。今年の年賀状を何とか自分で作る事がで
 き、達成感を味わうことができました。また、先
 輩の皆さんとの交流、ボケ防止も兼ねて更にいろ
 いろなものが出来るように楽しんで続けたいと
 思っています。

板橋 則雄



第18回元気！ながさきの会 年次総会開催

昨年に続き名前も新たに「としま産業振興プラザ」(IKE・Biz)となった多目的ホール(6階)で開催されたが、防音設備が充分でないため第一部の「ヴァイオリンの調べ」は取り止めとなった。会員総数199名(含特別会員29名)の内、後期高齢者は117名で、高野区長の当会への入会宣言で会員総数200名となる。



「元気！ながさきの会」の理念である『元気で認知症予防の脳と身体を鍛え地域に貢献する』のもと、昨年度は物故者もなく会員が元気に活動していることを報告された。

WHO セーフコミュニティ再認証への参加協力、東京都理学療法学会大会への参加、プラチナ・ギルド・アワードからの表彰など昨年度の活動内容と共に、本年度の日本認知症予防学会への招かれた事を紹介された。更にグループ活動に必要な活動場所を提供して頂いている行政や学校に謝意を述べた。



当会に優先して出席頂いた高野区長は、4年前は豊島区は30年後には人口が半減し、全国の自治体の半分が消滅するという発表に対し、すぐに対策を立案した結果、人口は16000人増加しもうすぐ29万人となります。3年前に借金なしで建てた新庁舎も、全国の自治体からの見学・視察が絶えない事や、旧庁舎跡の劇場も「宝塚」や「歌舞伎」など2年先まで予約済であることを紹介された。

更に「東アジア文化都市」としての国家プロジェクトが昨年の京都、今年の金沢に続き来年は豊島区で開催されると報告された。

(編集部 有馬)



昭和10年生 2006年入会

野村 茂登子さん（グラウンドゴルフ、パソコン木曜午後）

体調をくずしていた私は豊島区報でグラウンドゴルフと出会い「元気！ながさきの会」に入会しました。G・Gは誰でも、何時でも、何処でもできるがモットーの簡単なスポーツ、「西池中校庭」「目白台運動公園」での思いっきりの一打は快感です！◆「シニアワード入門講座」に学び優しいサポーターの

人達にパソコンの楽しさを学びました。パソコン木曜午後では私の幼稚な質問にも嫌な顔一つせず答えてくれる若い仲間がいます。これからも若い友と共にG・G、パソコンを楽しんでゆくには体調管理が第一、又80でも学べる「元気！ながさきの会」に心から感謝です。



昭和20年生 2012年入会

関川 禮夫さん（男の料理）

「明るく、楽しく、元気よく」が私のモットーです。美味しい料理と旨い酒は人生一番の楽しみです。友人から「男の料理」に誘われた時、二つ返事で入会しました。◆毎回、講師の七里先生が考案された季節感溢れたレシピ(写真上部)を元に、ワイワイがやがや大騒ぎして料理しています。ちなみに写真

は鶏の胸肉にキウイと塩麴を揉みこんでいるところです。◆楽しんでしかも認知症の予防に格別の効果があるとはラッキーです。自分の意思で、積極的に頭と身体を使うことが肝要で、その理にかなっているようです。これからも同じ志の仲間と共に「明るく、楽しく、元気」に活動を続けていきたいです。



昭和14年生 2013年入会

有馬 孝之さん（パソコン金曜午前）

2013 年秋の芸術劇場での「介護に関する講演会」に女房と一緒に参加、初めて「ながさきの会」の存在と活動内容を知った次第。毎日パソコンを利用している現在、色々な手法を習得したくパソコン教室に入会していますが、既に習った手法を忘れやすく加齢を実感しています。残された人生を楽しく過ごすた

め“動のゴルフと水泳”と“静の水彩画”を続けていますが、運動能力の低下には愕然とする昨今で、「来て良し、帰って良し」の孫達とも元気に対応できるように健康面でも充実した日を送りたい。最近、女房との喧嘩を避けるには「女房の言に従うべし」が正解では思う昨今ですが、実行が難しい！

お知らせ

□ 第18回 健康セミナー

- ▶ テーマ：『認知症を予防する』
1. 認知症という疾患について
 2. 認知症を予防するための生活習慣
 3. 認知症予防薬
- ▶ 講師：埼玉セントラル病院
院長 丸山直記先生
- ▶ 日時：9月19日(水)
10時～11時45分
- ▶ 会場：としま産業振興プラザ(IKE・Biz)
6階 多目的ホール

□ H30 年度グループ活動発表会

- ▶ 日時：10月18日(木)
13時30分～16時30分
- ▶ 会場：としま産業振興プラザ(IKE・Biz)
6階 多目的ホール

イベント案内

□ 老年学・老年医学公開講座

主催 東京都健康長寿医療センター

◆ 第151回 ◆

- ▶ テーマ：健康長寿最新ガイドライン
- ▶ 日時：9月6日(木)
13時15分～16時10分
- ▶ 会場：文京シビックホール大ホール

◆ 第152回 ◆

- ▶ テーマ：最新の研究成果について
- ▶ 日時：11月28日(水)
- ▶ 会場：北とぴあさくらホール

◆ 第153回 ◆

- ▶ テーマ：高齢者医療の最前線
- ▶ 日時：H31年1月25日(金)
- ▶ 会場：板橋区立文化会館大ホール

※テーマはすべて予定です。

活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所			
パソコン	月午前	月	10:00～12:00	長崎シニア活動室		
	月午後		13:30～15:30			
	火午前	火	10:00～12:00			
	火午後		13:30～15:30			
	水午後	第1・3・4水	13:30～15:30			
	木午後	木	13:30～15:30			
	木夜		17:30～19:30		ながさき活動室	
	金午前	金	10:00～12:00		長崎シニア活動室	
	金午後		13:30～15:30			
	木曜サロン	第1・3木	10:00～12:00			
	太極拳	武式	第1・3火		13:30～15:30	区民ひろば富士見台
		扇	第2・4火		13:30～15:30	区民ひろば椎名町
24式		第3・4水	13:30～15:30			
折り紙	第3・4水	9:30～12:00	ながさき活動室			
朗読	第2・4木	10:00～12:00	ながさき活動室			
男の料理	第2木	9:00～12:00	IKE・Biz			
フィットネス	第1・3金	13:15～14:15	区民ひろば富士見台			
	第2・4土	12:15～13:30	長崎小学校体育館			
スポーツ吹矢	第1・3金 不定期	14:30～16:00	区民ひろば富士見台			
		14:00～16:00	区民ひろば長崎			
旅行	土	10:00～12:00	ながさき活動室			
囲碁	土	13:00～16:30	長崎シニア活動室			
ミュージックレク	月1土不定期	13:30～15:00	長崎小学校第2学習室			
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園他			

事務局	曜日	時間	場所
議事運営会議	第1月	10:00～12:00	ながさき活動室
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水	14:00～17:00	長崎シニア活動室
ホームページ更新	奇数月第3土		

ながさき活動室 豊島区长崎 2-5-7 長橋産婦人科 2階
長崎シニア活動室 豊島区长崎 2-27-18 区民ひろば長崎 3階

編集後記 吹矢グループは「区民ひろば富士見台」の7.8月の練習日に「小学生対象の無料体験コーナー」を設けています。会員の「ちびっこ」との交わりを趣旨とし、また子供が家庭や近所の高齢者に吹矢の楽しみを広めて頂き、会員増に繋がれば幸いです。(立花)

元気！ながさきの会

〒171-0051

豊島区长崎 2-5-7 長橋産婦人科 2階

TEL: 03(3565)5321 伊藤 登

FAX: 03(3565)5322

URL: <http://genki-nagasaki.hiho.jp>

元気ながさき

検索