

## 【健康・スポーツアカデミー 企画要旨】

### 健康・スポーツアカデミー企画 いきいきドック

横山久代、渡辺一志、宮側敏明、萩田亮、岡崎和伸、今井大喜

開催日：平成 26 年 2 月 7 日（金）、4 月 1 日（火）、4 月 2 日（水）

会 場：都市健康・スポーツ研究センター実験実習室

協 力：(株) ティップネス

対象者：一般高齢者（初回開催からの累積参加者数 26 名）

#### 概 要：

運動がもたらす身体諸機能の改善効果を実感することは、運動を継続するうえで大きな動機づけとなる。また、健康寿命を規定する因子への運動介入効果について科学的に検討することの重要性は、要介護人口抑制の観点からますます高まっている。住吉スポーツセンターに開設されている高齢者向け健康づくり教室「いきいきワクワク健康体操」は、介護予防運動指導員や健康運動指導士、ヘルスケアトレーナーの有資格者による 60 歳以上限定の「健康づくり教室」として開催され、転倒予防や運動器向上に向けての運動と講習が行われている。そこで、同教室の受講者を対象に、標記企画を昨年度にひきつづき実施した。

#### 測定項目：

- 筋量（インピーダンス法、Physion MD、図 1(a))、筋力（ダイナモメータ、図 1(b))
- スパイロメトリー、呼吸筋力
- 踵骨骨密度（超音波法）
- 運動機能（開眼片脚立ち、最大一步幅、タイムドアップアンドゴーテスト）
- 認知機能検査

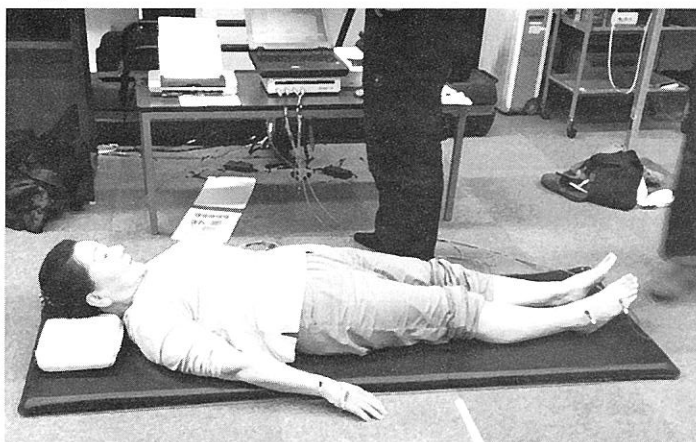
#### 得られた成果・波及効果：

評価結果は「肺年齢」、「認知症危険度」、「骨粗鬆症危険度」など、わかりやすい形で報告しており（図 2）、利用者にも好評である。通常の間ドックと異なり、筋力や移動能力、バランス（転倒リスク）など、日常生活の自立に関わる要素について評価することで、介護予防のための身体活動の必要性についての意識が高まった、との声が多く聞かれる。実際にほとんどの参加者がその後も

教室などでの運動を継続している。

今後はより縦断的な検討を行い、大阪市の中でも人口、高齢化率がともに高い住吉区において、地域住民の健康増進を運動面から支える事業を科学的根拠に基づき発展させる必要がある。

(a)



(b)

図1 測定の様子

<p style="text-align: center;">いきいきドック <b>呼吸機能</b> 結果報告書</p> <p style="text-align: center;">様 77歳 受診日 2014年4月1日</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>あなたの肺年齢は74歳です。</p> <p>同性同年代の平均値に比べて数値が良く、今後も定期的な呼吸機能検査を続けて健康を維持してください。</p> <p>肺年齢とは、“見た目では判らない肺の健康を知るヒント”となるものです。まずは自分の肺年齢を知ることや定期的な測定を心掛けることが大切です。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>あなたの%肺活量は87.4%（正常値80%以上）、 1秒率は83.6%（正常値70%以上）です。</p> <p>あなたの%肺活量および1秒率は正常範囲であり、特に問題ありません。</p> <p>%肺活量とは、肺の容量を示し、80%以下では、肺の空気を入れる容量が少なくなっている可能性があります。</p> <p>1秒率とは、気道（空気の通り道）の広さを示し、70%以下では気道が狭くなっている可能性があります。</p> <p>肺年齢は改善することが可能とされ、以下のものは効果的とされています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 禁煙</li> <li>◆ 適度な運動習慣</li> <li>◆ 胸周りの筋肉のストレッチ</li> </ul> <p style="text-align: center;">※ 出典：日本呼吸器学会 肺年齢ハンドブック</p> <p style="text-align: center;">大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター</p> </div>	<p style="text-align: center;">いきいきドック <b>認知機能</b> 結果報告書</p> <p style="text-align: center;">様 78歳 受診日 2013年10月1日</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>あなたの認知機能テスト結果は 30点満点中21点でした。</p> <p>認知症はありませんが、軽度の認知障害が疑われます。</p> </div> <p><b>認知症</b>とは、正常に働いていた脳の働きが低下し、記憶や思考に影響がみられる病気です。加齢による単なるもの忘れと異なり、見当識障害（自分が置かれている場所や時間が分からない）や判断力の低下をきたしたり、物事を段取り良く進めることが難しくなったりします。</p> <p>軽度の認知障害は、現時点で認知症はなく、日常生活に支障はないものの、もの忘れの程度が年齢のわりに強いもので、将来認知症に進行する可能性が高くなることがわかっています。以下のものは認知症発症予防に効果があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ バランスの良い食事</li> <li>◆ 適度な運動習慣</li> <li>◆ 人との交流</li> <li>◆ ハズル、ゲーム、文章の読み・書き、楽器の演奏などの知的行動</li> <li>◆ 高血圧、糖尿病などの生活習慣病がある人はそれらの治療</li> </ul> <p>※ 今回の検査では、長谷川式認知症スケールを使用して認知機能の評価しましたが、認知症は画像検査などを合わせて総合的に診断されます。認知症の疑いのある方、または軽度認知障害があり、もの忘れの自覚のある方は専門機関でご相談されることをお勧めします。</p> <p style="text-align: center;">大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター</p>
---	---

図2 結果報告書