

体力が重要視される理由を知っていますか？

～予防医学の視点から～

西神ニュータウン研究会 第240回例会

講演 神谷 訓康 氏 (神戸市看護大学 准教授)

平均寿命が延伸する中、生涯健康状態を良好に保つためには、病気を予防するだけでは不十分であることがわかってきました。

病気の予防と同じくらい重視される要素の1つが、体力の維持です。

今回は、体力が重要だと言われるようになった背景を”フレイル”に関する研究成果を基に解説します。

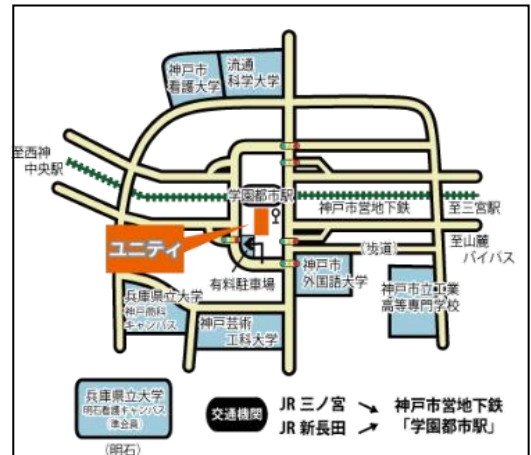
地域全体の健康度を高めるためにどんな取り組みが効果的なのか、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

○日時 2024年7月25日(木) 18:00～19:50

○場所 神戸市外国語大学サテライト セミナー室B (旧ユニティ)
ユニバープラザ2階 (地下鉄「学園都市」駅前)

○会費 年会費 2,000円
当日のみ参加 300円
(年会費支払済の方は不要)

事前申込や予約は必要ありません。



西神中央、西神南、学園都市からなる西神ニュータウンを中心に、ニュータウンの過去、現在、将来について住民主体で意見交換する西神ニュータウン研究会では、例会を毎月開催しています。例会参加者には、「西神ニュータウン路上探検！おもしろマップ(1、2)」をさしあげます。

西神ニュータウン研究会

<https://seishin-ntken.net>

公衆衛生学は集団の健康状態を増進するための学問です。

公衆衛生学とは ◇疾病そのものの発生の予防として回避可能な疾病の発生確率低減に貢献することです。公衆衛生学は個人よりも集団を対象とする方法論を用いる点で、臨床医学と異なる性質を持っています。

本日のテーマ

◇ 予防のためには集団をみる

公衆衛生は病気がない人の予防も担う学問で、集団全体の健康状態が少しずつよくなると病気になる人数がグッと減る



◇ 体力低下の兆候「フレイル」

従来の病名では説明できない[危なそうな状態]・悪循環する

☆ 体力低下の兆候

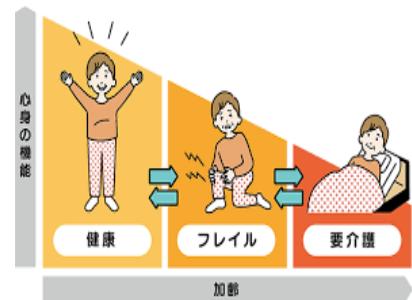
よく食べて よく歩くのが改善策

☆ 「フレイル」を予防するために

- (1) 人・地域と繋がる
- (2) 体重を減らさないように、よく食べる
- (3) 足腰の筋肉を鍛える
- (4) 脱水に注意

(注) 65歳からは、やせた人の方が要注意

歯が抜けたままだと認知症リスクが高まります



◇ 体力に着目

☆ 体力維持は、病気にならないのと同じくらい重要
体力維持のための実践例の1つインターバル速歩

普通歩行 3分 速歩 3分の繰返し

- 血圧・BMI 体脂肪率への効果
- 血管内皮機能への効果



◇ みんなで健康を維持するために

☆ 地域でのつながり → 人と人繋がりを大切に維持する

☆ 〈心配なやせ方〉の知人・友人がまわりにいないか気を配る

→ 美食は健康のみなもと

☆ 足腰の衰えを防ぐ → 適度な鍛錬

☆ 水分補給

(1) 脱水予防

→ 運動前は特に気を付けて

→ 就寝前の水分補給も大事

(2) 熱中症予防

