

平成 28 年度第 5 回. 6 回生涯学習研修会 報告

日時：平成 28 年 7 月 16 日(土) 9：30～16：40

会場：新潟ユニゾンプラザ 大研修室

内容：「ポピュレーション対策としての生活習慣病予防」

内容

[講演 1]

講師 新潟医療福祉大学

健康科学部 健康スポーツ学科 教授 佐藤 敏郎 氏

・新潟県は日照時間が少ないので、活動量が少なく、平成 20 年以降県民は歩いていない方だといった傾向にある。

・「歩こう新潟大作戦」という取り組みをしている。

・新潟県人の寿命は、全国からみて女性は長生き、男性は普通かちょっと短めの傾向にある。

・生活習慣病予防には、食事の内容の他に、運動も効果的である。

「健康寿命を延ばすという発想が大切である。」

・週 1 回運動教室に通っている人でも他の 6 日をどう過ごすかが大切である。

できれば、毎日 30 分以上(朝 10 分、昼 10 分、晩 10 分でもよいし、朝 15 分、晩 15 分でもよい…) 運動する事が重要である。

・血糖値のグレーゾーンの人が 30 分位毎日歩くことで糖尿病の危険度を半分に減らすことができる。

・介護予防の為に最低基準として 65 歳以上の身体活動のめやすは「横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので身体活動を毎日 40 分行う」とよい。

さらに、毎日 30～60 分間程度のエクササイズが認知症予防や発症を遅らせることに有効である。

・つまり 0 より 1、1 より 2 というふうに今より少しでも活動量を増やすことが改善につながる。



[講演 2]

講師 日本健康運動指導士会

新潟県支部 理事 田中 慎二 氏

・「身体活動」

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての営み

・「運動」

身体活動のうち体力の維持、向上を目的として計画的意図的に実施するもの

例. トレーニングや速歩など、またサッカー等のスポーツ

・普段耳にしているサザエさんの曲に合わせ体操を体験し楽しく実習した。

・運動時の音楽の効果を実感した。

効果

運動の効果とどのような運動をどのように提案していけばよいかを学び、理解することができた。

今後の自己管理と県民や市民に対して生活習慣病予防の指導等に活用できる。

