

TWC ニュース 4号

第4回 TWC公開講座 開催

テーマ 「運動の必要性をもう一度考える」

講師 筑波大学大学院人間総合科学研究科

久野譜也准教授



久野譜也准教授

去る1月29日午前9時10分から、筑波大学総合研究棟D棟1階の公開講義室で、第4回TWC公開講座を開催しました。今回は「筑波大学いきいき教室」の主催者である久野譜也准教授に、上記題名でほぼ1時間に亘るご講演をいただきました。50余名の参加者がTWC(筑波大学ウェルネスクラブ)の存在意義に関わる基調講演として、先生の分かり易いお話に熱心に耳を傾けました。

以下に、筆者の独断と偏見でTWC会員向けに、ご講演の概略を記します。(尚、詳しい講座の要旨は、次ページの講座要旨をご覧ください。)

<講演概略>

- ・高齢者人口の増加 > 国民保険の支出増加と収入減少⇒国民保険制度の危機
- ・少子化の進行
- ↓
- ・本人負担の増加 > いずれも不可⇒健康維持向上は個人の社会的責任
- ・子孫へ付けを回す
- ・但し、健康度は維持向上の継続的な努力をしなければ低下する。 > 継続的取組み
- ・一方、“加齢に拘らず”生活機能は努力次第で上がる=生涯発達
- ↓
- ・それには2つの条件が必要
 - ① 自らやろうとする強い意志
 - ② 環境が整っていること

では、健康維持向上にはどんな取組みをすればいいのか(効率的健康法とは?)

- ①栄養バランスのとれた適量の食事
 - ②有酸素運動＝内臓脂肪の低下(自転車こぎ等)
 - ③筋肉トレーニング＝生活機能の維持向上
- } 三位一体
(一つだけでは駄目)

「筑波大学いきいき教室」の存在意義

1月29日(木) 第4回 TWC 公開講座 D棟1階公開講義室

9時10分～10時00分 「運動の必要性をもう一度考える」

講師: 久野譜也准教授(筑波大学大学院人間総合科学研究科)

- 要旨 -

これからの10年は劇的に変化する

今後、我が国における高齢者人口は増加し、その一方で国民保険料総額は低下する。現状は8割負担で国民保険をどうにかまかなえるような状況である。

これまでの10年とこれからの10年は同じであるとは考えにくい。

むしろ、これからの10年は抑制や縮小の方向に対して劇的に変化していくだろう。そのなかで、我々にもこれまで以上の負担や責任が強えられることは避けられない。

努力している者は医療費の負担が少なくてもよいのでは？

しかしながら、我が国の国民保険負担はおおまか一律であるし、大きくみると努力して健康になっている者が生活習慣の悪く不健康になった者を助けているように思われる。

感染症が我が国の死因一位を占めていた当時とは異なり、現在は生活習慣病が死因の約6割を占めている。

この生活習慣病に関わる医療費負担に対して、努力を行なっている者と行なっていない者との程度負担の差を設けることは、生活習慣が悪い者を改善させるということにおいても善策であるのかもしれない。

健康的な行動は社会貢献になっている

現在も「自分の健康は自分で」という考え方が一般的であり、他人に干渉されたくないという考えが多くを占めているが、国費を圧迫している医療費の3分の1(約10兆円)に生活習慣病が関わっていることを考えると、現在往々で行なわれている自分の生活習慣の悪さは、数年後に健康な者に援助を求めようという前提で行われているともいえ、決して「自分だけの問題」であるとは言えないだろう。

このことから、自分の健康を気遣うことは社会貢献になっている。

高齢者は老化だけに捉われず発達可能な部分を育てること(生涯発達)が重要

健康を維持するためには努力をしなければならず、運動を行わなければ機能は低下してしまう。世界の一致した研究結果では90歳であっても筋力トレーニング効果はみられ、筋肉も大きくなることがわかっている。しかしながら、この効果は貯蓄することができないということも見解が一致している。一方、知恵は努力次第で増やし続けることが可能であり、これには老化という概念が当てはまらない。これは生涯発達という考え方で、老化のみならず死ぬまで発達する側面も人は持っている。この生涯発達可能な部分をいかに育てることができるかがこれから重要になってくるだろう。それには2つの条件が必要であると考えられる。一つ目は、自らやろうとする強い意志を持つこと。もう一つは環境が整っていることである。それらが組み合った場所に行動変容を起こすきっかけがあり、その行動を維持することも可能である。

効率的＝科学的

では、皆に自らやろうとする強い意志があり、我々が推奨しているように自宅や道路など運動を行える場所は数多くあり環境が整っているとする。生活習慣病を予防するためには、実際どのような運動を行えばよいのであろうか。結論を先に言えば、「運動と食事などを別々に考えずバランスの良い生活を行わなければならない」ということに尽きる。つまり、〇〇ダイエットというような一つのものは効かないのである。これらは、その他をバランスよく行っている者に対してのみ適用される。しかし、すでに食事をバランスよく摂り、禁煙が達成されていることを前提にすれば、減量に対する運動は歩数でこれまでの3000歩を増やすことが必要である。よく地元の保健師さんが提供する、「まず、これまでの歩数より1000歩増加してみましょうね。」では効果が無く、行なっている者も効果に実感が無いためすぐ止めてしまう。これでは、行なわない方が疲労も蓄積せず効率的である。つまり、科学的根拠に基づく方法で行なうことが効率良く健康を維持できる方法なのである。効率の良さは、我々が生きている忙しい社会の中で非常に大切である。しかしながら、この世の中には、インパクトは強いが効率の悪い方法が蔓延しており、我々もそのインパクトに押されてしまっているのが現状である。

今回、この講演会に参加されている「筑波大学いきいき教室」の参加者の方々は、この科学的根拠に基づいた効率の良い運動トレーニングを行なっている。このことについてもっと自信を持って頂きたい。

我々の研究成果はいきいき教室の方々のお陰です

最後に、我々の研究は「筋力トレーニングは高齢者が介護を必要とする生活になることを防ぐ」という一つの結論から発展してこれまで来た。その結果「中年のメタボ予防にも筋力トレーニングが必要である」という新たな研究成果が出てきたし、近年になって広く知られることとなった。これも一重に、我々の研究室の運動教室に参加し、惜しみなく体力測定などに協力して頂いた参加者の皆様による社会貢献への意識から得たものであると感謝している。

(講座要約 膳法浩史)