

スマートエイジングを目指した運動と栄養

講師 大阪経済大学人間科学部
スポーツ健康コース 教授 高井 逸史先生

高井先生は長年理学療法士として病院で勤務されたのち、三年前より現在の大阪経済大学人間科学部 スポーツ健康コースの教授に就任された。

平成29年2月から平成30年12月まで“医療と介護などの専門職が住民らと協働し、健康と交流をテーマに元気が出る地域づくりをめざす”をコンセプトに一般社団法人ひとまちプロジェクトを立ち上げ、リハビリテーションの専門職、管理栄養士、看護師、薬剤師、介護支援専門員の方たちと活動された。

ここ60年の間に、30歳以上平均寿命が延びている。2007年生まれの人は約半数が107歳まで生きるというデータも出ているほど急速に社会の高齢化が進んでいる。このような状況で大切なことは寿命を全うするまでに健康でいられるかということである。

地域包括ケアシステムの一環で地域レストランと人との交流、趣味講座などを融合させた場を設け、主にフレイル傾向にある方々を集めインフォーマルサービスを体験してもらった。

これを10週間体験し、終了してから数週間後、介入前と後ではどのように生活が変わったか調査したところ、外出頻度が増えた、人との交流が増えた、世間話が増えたなど活動範囲が広がったという結果が得られた。そもそもフレイル傾向にある方々は積極的にイベントに参加される方は少なく、近隣のサポーターの協力が必須であった。

また、別の調査では63歳から85歳までの男女83名を集めBMIと体脂肪率を計測した。ここではBMIで見るとより体脂肪率で見た方が肥満と判定される方が多く、ダンスや水泳・卓球など継続して運動している人は筋力を維持できていることが分かった。こういう数字も被験

者本人に見せ栄養・運動が大切であることを伝えていくべきだ。

イギリスのデータではたばこやアルコールなどより孤独が寿命を縮めると出ている。

社会とのつながりが寿命に最も大きな影響を与え、働いたりグループ活動に参加したりしている人の方が認知症の発生リスクが低い。

先生のお話の中で再三言われていたのが、食べるのが一番大事であるということ。地域における健康づくりで、私たち栄養士が担う部分も少なくないだろう。

(文責 勤支 佐野紀子)

