

元気に過ごすための健康体操と食事

みなさん、2025年問題ってご存知ですか？団塊の世代（675万人）が全員75歳以上の後期高齢者になる年です。後期高齢者においては、前期高齢者（65～74歳）より加齢に伴う運動機能低下、口腔機能低下に伴う低栄養、免疫力低下、脳の病気と言われる認知症、うつ病、体力が低下することにより起こる引きこもりなどを招きやすい状態になっています。さらに死亡などの危険性が高くなった状態をフレイルと言い、加齢とともにその頻度は増加しています。しかしフレイルは、適正な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能となり、運動・栄養により予防ができることが明らかとなりました¹⁾。また、認知症は、高血圧・糖尿病・脂質異常症などのコントロールが悪くなると発症しやすくなるため、適切な運動、栄養は欠かせない存在です。そして、咀嚼力と主に上半身の筋力を測定する握力の関係が明らかとなり、咀嚼力の向上や改善には運動指導を取り入れる必要性がある²⁾と報告されています。

これらを鑑み厚生労働省は、2025年を迎える前にフレイル予防に対して本格的に動きだしました。フレイル予防は、早期発見と適正な介入・支援が必要ですが、若い頃から運動を継続し、朝食をしっかり食べる習慣を行うことも大切だと考えます。これらを踏まえたうえで、**運動や食事のコツをお伝えします。**今回の運動は、**肩こり予防、腰痛予防で軽く身体を動かします。動きやすい格好でご参加ください。**

【参考資料】

1) Peterson MJ, Giuliani C, Morey MC, Pieper CF, Evenson KR, Mercer V, et al.: Physical activity as a preventative factor for frailty: the health, aging, and body composition study. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2009; 64: 61-68.

2) 吉野 陽子, 神山 麻子, 張替 信之, 鈴木 正成, 咀嚼力と握力および食習慣との関係, 日本咀嚼学会雑誌 15(1), 2-10, 2005

日時 平成30年**10月15日(月)** 13:30~15:00

会場 **東海市立商工センター 1階多目的ホール**

定員 **30名（定員になり次第締切ります）**



講師 日本福祉大学スポーツ科学部 助教 **ヤマモト カズエ 山本 和恵さん**

昭和62年3月 調理師 取得、平成5年7月 管理栄養士 取得、平成6年11月 健康運動指導士 取得
平成24年9月 公認スポーツ栄養士 取得、平成17年12月～平成24年3月 名古屋市立大学大学院医学研究科公衆衛生学教室研究員、平成21年4月～平成24年3月 名古屋市立大学大学院システム自然科学研究科生体制御情報系（生体情報修士）、平成5年9月～平成6年10月 半田市半田病院臨時職員を経て、スポーツクラブコムス、中京高校体操部女子、半田市半田保健センター、半田市医師会健康管理センター、中京大学ハンドボール部男子など多くの団体において栄養・運動アドバイザーとして活躍、至学館大学短期大学部体育学科非常勤講師（スポーツ栄養学担当）、名古屋経済大学非常勤講師（スポーツと栄養・スポーツ栄養学担当）を経て、平成29年4月より、日本福祉大学スポーツ科学部 助教として着任。

本学内の強化指定部の食事指導を行っている。また、食事アドバイザーとして大同特殊鋼株式会社 バレーボール部に務める。

<スポーツ歴>ハンドボールインターハイ出場（58総体）。

第7回ミス名古屋ヘルスビューティーコンテスト優勝（ポディービル大会女子の部）。

お申し込み

平成30年**10月5日(金)**までに**東海市立商工センター**
(TEL 0562-33-7772)へお申し込みください。

☎☎☎ 受付時間 9時～17時 ☎☎☎