

発表抄録（その1）

1. 栄養面からのアンケート・データ集計の報告

○ 古屋瑞枝（NPO法人元気寿命を創造する会）

平川文江、木村映理、窪綾香（NPO法人元気寿命を創造する会）

当法人が行ったこれまでの栄養指導では、個別指導を重視することや指導方法を試行錯誤する中で集計できるデータが少なく、栄養面から見える参加者の傾向や特色の把握が困難なことが多かった。今回は、昨年度当法人が健康教室参加者に対して実施したアンケートや食事記録等の結果を中心にデータを集計し（n=149）、参加者の食事への意識や取り組みの傾向等を検討したので報告する。

2. 美咲町（旧柵原町）国保ヘルスアップモデル事業の報告：2年半にわたる継続的な個別支援の結果から

○ 坂井俊之（NPO法人元気寿命を創造する会）

板橋純、佐藤啓介、平川文江（NPO法人元気寿命を創造する会）

平成20年度より特定保健指導が開始される。その先駆けとして国保ヘルスアップモデル事業が全国33市町村で実施された。その目的は、生活習慣の改善に有効な個別支援プログラムを開発し、一次予防を推進することで医療費の適正化を目指すことであった。岡山県美咲町（旧柵原町）では本事業として平成16～18年度の2年半にわたり、同一の対象者41名に対し継続的な個別指導を行った。事業から得られた結果について報告する。

3. 健康教室参加者Mさんの4年間の身体状況の変化

○ 山神和恵（NPO法人元気寿命を創造する会）

戸上祐介、木村映理（NPO法人元気寿命を創造する会）

当法人は、2003年4月より広島県世羅郡世羅町で、住民が継続して健康づくりに取り組んでいけるよう、家庭での健康づくりの実践と習慣化に主眼を置いた、個別指導中心の健康教室を行っている。初年度に1期生として教室に参加し現在まで継続して教室参加しているMさんは、1年目終了時に身体の痛みの軽減という効果がみられた。しかし、改善傾向にあった身体の痛みがその後強くなっている。Mさんの約4年間の変化について報告する。

発表抄録（その2）

4. 腰痛を有する参加者25名の指導を振り返る

○ 瀬良美幸（NPO法人元気寿命を創造する会）

木村映理、矢島大樹（NPO法人元気寿命を創造する会）

腰痛を予防・改善するには腰部、下肢のストレッチングや体幹の強化、また、日常生活での姿勢への留意が重要とされている。本研究では平成14年度から開催している和気町健康づくり教室に参加した腰痛（原因が特定できない腰痛）を有する参加者25名のデータ（指導内容、家庭での実践状況、アンケート調査や体力測定結果など）を振り返り、痛みの変化とそれらの関連について検討し明らかになったことを報告する。

5. 尾鷲よいとこ元気アップ教室の報告

○ 南之園行雄（NPO法人元気寿命を創造する会）

佐藤啓介、古屋瑞枝（NPO法人元気寿命を創造する会）

三重県尾鷲市の脳血管疾患による死亡率、疾患別1人当たり医療費は三重県の平均と比べて高い傾向にある。そのため、尾鷲市では脳血管疾患を引き起こす原因のひとつである高血圧症の改善を住民目標に掲げ、これまで各種保健事業に取り組んできた。平成18年度は国保ヘルスアップ事業として高血圧症を有する方々を対象とした健康教室を実施したのでその内容を報告する。

6. 中年男性の減量による降圧効果の1症例

○ 鷹取祥之（川崎医療福祉大学大学院健康体育学専攻）

藤野雅広（川崎医療福祉大学大学院）、桃原司、長尾光城（川崎医療福祉大学）

血圧水準が高いほど、脳卒中・心筋梗塞・心疾患率および死亡率は高い。しかしながら、大迫研究では、高血圧患者のうち、約半数が管理不十分と推定され、身近でできる血圧管理が必要とされている。身近でできる管理法として、運動などの生活習慣の修正が挙げられる。本事例では、運動による減量を実施した中年男性の体重・血圧の変化について報告する。

発表抄録（その3）

7. 「中高年健康教室」と「高齢者介護予防教室」参加者の精神健康度の比較

○ 竹内美樹（川崎医療福祉大学大学院保健看護学専攻）

長尾光城（川崎医療福祉大学）

2007年新健康戦略が9つにまとめられ、その中に「介護予防」「脱メタボ」が、あげられている。それをふまえ「健康教室」「介護予防教室」が多く開催されている。そこで、その実態を知るために今回、K市広報誌を見て積極的に集まった「中高年健康教室」と、地域に在住する高齢者が、参加の呼びかけで、消極的に集まった「高齢者介護予防教室」での精神健康度の違いを「CES-D」と「主観的運動強度」で調査した。

8. 運動と栄養指導が中高年女性の体組成に与える影響

○ 梶井里恵（川崎医療福祉大学大学院臨床栄養学専攻）

三宅沙知、喜多河佐知子、増田利隆、松枝秀二、長尾憲樹、長尾光城（川崎医療福祉大学）

平成16年度国民栄養調査によると、40歳から69歳までの中高年女性における肥満者の割合は24%に達している。肥満を解消するには運動と食事が大切である。そこで、我々は平成18年度の中高年・健康スポーツ教室に参加した9名（平均年齢59.1±6.7歳）を対象として、脂肪燃焼に適切と考えられる運動強度の策定と栄養指導を行って体組成への効果を検討した。その結果、実験前後で、体重、体脂肪量は有意に減少したが、除脂肪体重も有意に減少した。

9. レジスタンストレーニング後のたんぱく質摂取が若年女性の体組成に与える影響

○ 三宅沙知（川崎医療福祉大学大学院臨床栄養学専攻）

梶井里恵、喜多河佐知子、増田利隆、松枝秀二、長尾憲樹、長尾光城（川崎医療福祉大学）

近年、高齢者においてもレジスタンストレーニングが行われ、たんぱく質摂取の是非が問われている。一方、若年女性においてBMI値の低い者が見受けられ、筋肉量の低下が示唆されている。そこで、我々は若年女性8名（平均年齢21歳）を対象としてレジスタンストレーニングを行い、その効果を、たんぱく質摂取群と非摂取群とにわけて検討した。その結果、たんぱく質摂取群は非摂取群に比して体重は不変であったが、除脂肪体重は増加し、1RMでみた筋力も部位により差はあるが、有意に増加した。

発表抄録（その4）

10. 肥満者の減量プログラム結果について

○ 藤野雅広（川崎医療福祉大大学院健康科学専攻）

鷹取祥之（川崎医療福祉大学大学院）、馬淵博行（明治薬科大学非常勤）、増田利隆（川崎医療福祉大学）、松岡美香、山田宗豊（入江病院）、桃原司、長尾光城（川崎医療福祉大学）

肥満による医学的な合併症は増加傾向にあり公衆衛生学的な問題となっている。そこで、肥満者にどのような運動プログラムを提供すれば減量に成功するのか、また減量した体重をいかにして維持させるのかが重要である。そこで、週1回の運動プログラムを提供する事で動機づけを行い、いかにして減量した体重を維持させることが可能になるのか合わせて医学的検査項目について検討した。その一例について報告する。

11. ホームプログラムノートを使った家庭での減量行動の効果と傾向：行動科学による結果の考察

○ 岩橋伸治（おおさか社会保険センター堺）

当センターでは、メタボリックシンドローム改善教室の受講生に、ホームプログラムノートを使用して、減量に向けて生活習慣そのものを改善してもらいました。このノートの目的は、家庭での減量行動（歩行活動と食行動）を記録することで客観的に自己の減量行動を観察してもらい、個々にその目安をつくることにあります。その行動記録データをもとに、行動科学の観点から受講生の減量行動の傾向について考察しました。

12. 肥満・高血糖者を対象とした健康教室終了後におけるフォローアップ支援の効果

○ 塔村真吾（鳥取大学地域学部大学院）

加藤敏明（鳥取大学医学部）

肥満・糖尿病の要指導域（BMI=24.0~29.9, HbA1c=5.6~6.0%, 空腹時血糖=110~139mg/dl）該当者を対象とした6ヶ月間の健康教室（2週間に1回、計10回）終了後、更に1年間のフォローアップ教室（3ヶ月に1回、年4回）を行なった。強介入後、3ヶ月に一度の弱介入により、生活習慣病危険因子の改善や体力の向上・維持がみられた。当事者の今後の自主的な健康維持に繋がる成果が得られたので報告する。

発表抄録（その5）

13. 過度な身体活動量がある糖尿病患者の問題点

○ 黒瀬聖司（医仁会武田総合病院疾病予防センター）

山下素永、今井貴美子、七野由美子、鍵谷古都美（武田総合病院疾病予防センター）、村上里美（武田病院リハビリテーション科）、今井優、榎田出（東山武田病院生活習慣病センター）

運動により筋肉を活動させることでブドウ糖が消費され、血糖値は低下する。また運動を継続することでインスリン抵抗性が改善される。そのため糖尿病患者にとって定期的な運動を実践することは重要である。しかし良好な血糖コントロールには至らず、思うような結果が出せない場合は定期的な専門家のアプローチが必要である。今回、長期にわたる歩行習慣に伴い、血糖コントロールが悪化した症例に対しての取り組みと今後の課題について報告する。

14. 競輪選手に対する低酸素トレーニングの試み

○ 脇本敏裕（川崎医療福祉大学非常勤）

山形高司、久米大輔、深田祐介（川崎医療福祉大学大学院）、長尾憲樹（川崎医療福祉大学）

1990年代初頭に低酸素環境を容易に発生することのできる“常圧低酸素環境”が開発され、低酸素環境が容易かつ安全に利用できるようになった。近年では低酸素環境を用いてパフォーマンスを改善する試みがスポーツ選手の間で広く行なわれており、持続的な競技選手のみならず運動時間が短い種目の競技選手の間でも低酸素環境の利用が行なわれている。今回、競輪選手4名に対して低酸素トレーニングを実施したのでその結果を報告する。

15. 聾者の方への運動指導：伝えたい健康づくり

○ 栢谷敬子（NPO法人元気寿命を創造する会）

飯塚朋美（NPO法人元気寿命を創造する会）

現在、全国には「聴覚障害」の方が推計で約630万人以上いるといわれている。その中には、聾者の方も含まれており、そういう方と運動指導の現場で出会う可能性もゼロではない。岡山県総社市にて実施する健康教室に、昨年度はじめて聾者の方が2名参加された。毎回の教室では、運動・栄養面からの個別指導を中心に、手話通訳奉仕員の協力を得ながら指導を実施した。1年間の指導を基に、聾者の方への運動指導とその課題について報告する。

発表抄録（その6）

16. 日本車椅子ハンドボール連盟の発足と課題 第2報

○ 小西博喜（日本車椅子ハンドボール連盟）

長尾光城（川崎医療福祉大学）

平成15（2003）年4月、日本車椅子ハンドボール連盟が発足した。この競技は1チーム6名のプレーヤーが、外周50.24cmの柔らかいボールを使って、高齢者、弱者、健常者、障害の有無、老若男女を問わず混成チームとしても興味深い。誰でもが共に楽しみ、共に喜び、共に苦しみお互いが協力し合ってゴールをめざす体感のスポーツといえる。ボールは危険防止の安全性を配慮し、スリリングな競技特性を失わない攻防が特徴である。日本車椅子ハンドボール連盟では障害の有無にかかわらず、すべての人が同じ目線で感動のできる高齢者、弱者、健常者に遊びの要素を入れ、生きがいを感じられる機会の増加を願って競技規則が作成された。

17. 動きたいと思えるカラダ作りの為のトレーニング

○ 橘隆徳（NPO法人元気寿命を創造する会）

向市有希（NPO法人元気寿命を創造する会）

「動き（骨格を巧みに操作する能力）」は、スポーツ等の専門的技術の土台となるものである。また「動き」の質を改善していくことはスポーツ選手のみに関わらず、中高齢者の健康増進、さらには介護予防にも役立つと考えられるが、筋力トレーニング、ストレッチほど、運動の一要素としてはあまり認知されていない。そこで今回、「動き」を改善するトレーニング方法について、主観的な観点も交えつつ基本的な考え方を述べたい。

18. メディカルダイエットプログラム参加者における、体重、腹囲および自覚症状の変化の関係性

○ 平田みのり（医療法人三友会いしま病院）

松永麻美、野村武生、早川昌志、高原郁夫（医療法人三友会いしま病院）

平成15年7月、いしま病院に開設した医療法第42条運動健康施設では、ダイエットプログラムを通じた健康づくりに取り組んでいる。EMSによる30回の筋肉トレーニングと自宅での有酸素運動、食生活の見直しやサプリメントによる栄養補充およびカウンセリングを行った98名（平均年齢54歳）の、体重、腹囲と自覚症状などの変化やその関係性を報告する。

発表抄録（その 7）

19. 介護予防における自己定位トレーニングの有効性について

○ 西本哲也（川崎医療福祉大学リハビリテーション学科）

川添渚（倉敷リハビリテーション病院）

要支援を中心とした介護予防における運動提供の一手段として、動作自立度の高レベルの方に対して、アイマスクで視覚を遮断した上で行う運動（自己定位トレーニング）を取り入れている。目的は、基礎的的定位能力である体性感覚の促進であり、学童のスポーツ選手においては重心動揺において効果が見られている。高齢者に対しては6月から始めたばかりで、人数的にも少ないので統計的な検討は今のところできていないが、この方法論についての議論を共有したいと思う。