

この新聞は鼓山・名越・細谷川クラブの皆様配布しています。老人クラブ入会是最寄の役員までどうぞ。

鯉山学区
老人クラブニュース

ふれあい新聞

第70号

2023年3月1日発行

鯉山学区老人クラブ連合会（能瀬 080-6304-5876）

鯉山学区老人クラブ「健康教室」を開催

鯉山学区老人クラブ連合会では2月22日(水) 鯉山コミュニティハウスにおいて「健康教室」を開催し、17名が参加しました。「健康教室」は江原クリニックの江原弘貴院長を講師にお迎えし、「高齢者の健康～健康は生活から～」と題して講演していただきました。



講演の中で江原先生は、おいしく食べる食事、ぐっすり眠る睡眠、すっきりしたお通じ(排便)の3つの「快」の重要性を強調され、「健康のための人生」ではなく、「人生のための健康」を考えるよう話されました。

ふれあい花壇維持管理作業、栄西禅師生誕地除草清掃作業のお知らせ

ふれあい花壇(御釜殿西側)の維持管理作業2月は1日(水)8時から実施し、7名が参加して除草と枯れ苗の撤去作業を行いました。3月は1日(水)8時からの予定(少雨決行、大雨順延)です。また、栄西禅師生誕地の除草・清掃作業は、2月15日(水)8時から2名で除草清掃を実施しました。次回は3月15日(水)8時から道具持参で実施予定(少雨決行、大雨順延)です。いずれも、お問い合わせは能瀬(080-6304-5876)まで。



岡山市老連、小学校区会長研修会に参加

岡山市老人クラブ連合会の小学校区会長研修は、2月14日(火)13時30分から岡山市勤労者福祉センターで開催され、老人クラブの会員増強活動の進め方の説明などのほか、株式会社明治の食育担当栄養士さんから「元気な人生100年のためのヒント」と題して講演があり、新しい健康の秘訣として「1日8000歩うち20分早歩き」が明らかになった研究結果の報告(裏面参照)などが紹介されました。

裏面もご覧ください

1日8000歩 うち計20分の速歩き

これが新しい健康の秘訣

健 康づくりに、運動（歩くこと）がいいことは分かっているけど、どの程度行えばいいの？

それをついに数字で示した研究成果があった！

それは「中之条研究」。

中之条研究とは、青柳幸利医学博士が、生まれ故郷の群馬県中之条町で65歳以上の住民5千人を対象に、日常の身体活動と病気予防の関係について2000年以降継続的に実施されている調査研究で、スポーツ庁でも紹介されています。（現在も調査研究は継続中）



こちらの記事内容は、中之条研究の青柳医学博士が会長を務める一般社団法人ソーシャルフィットネス協会監修のもと作成しています。

中之条研究の成果として明確になったあらゆる病気を防ぐ一つの指針が、1日8000歩、うち計20分の速歩き

日ごろの歩数	そのうち速歩きの時間合計	それによって予防が期待できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上）
9000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12000歩	40分	肥満

12000歩（うち速歩きの時間が40分）以上の運動は、健康を害することも…

上記は中之条研究での結果であり、効果を保証するものではありません。

速歩きとは、会話が何とかできる程度の息が弾む歩行です。

出典：Aoyagi Y, Shephard RJ.Steps per day : the road to senior health? Sports Medicine 2009; 39(6) : 423-438, Aoyagi Y, Shephard RJ.Habitual physical activity and health in the elderly:the Nakanojo Study.Geriatrics and Gerontology International 2010;10(Suppl.1):S236-S243

歩きすぎは禁物

中之条研究でもう一つ分かったことは、歩けば歩くほど身体によいのではなく、12,000歩、そのうち速歩きの時間が40分以上になると、逆に健康を害する可能性があることです。