

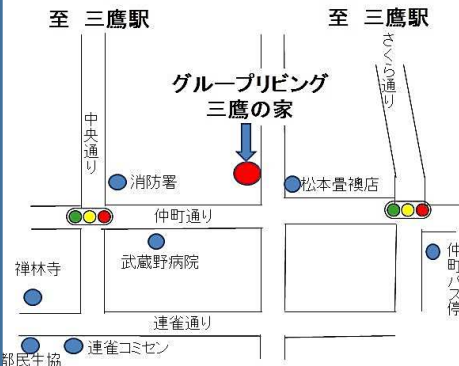
ボランティア募集

みたか・みんなの広場は、高齢者の自立を求めて活動している団体です。2025年問題、2030年問題、2040年問題という超高齢化社会の変化に臆することなく、自分たちのことは自分たちで守るという自助の気概と市民同志の互助を目的にしています。

ごいっしょに活動していただける方大歓迎です。関心のある方、ぜひ一度ご連絡ください。

- ①お弁当づくり、お弁当配達
火曜日から土曜日までのご都合の良い日をお願いします。
- ②チラシの編集や印刷
- ③リレートーク、サロン等運営に関すること
連絡先 なりきよ 080-1362-5359

みたか・みんなの広場は、市民のみなさんの集いの場です。



みたか・みんなの広場
三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内
連絡先 080-1362-5359 なりきよ

みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
3月2日 (金) 15:00~16:30	鉄ちゃん、集合！ 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄？ 中学生以下100円、大人300円 (毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
3月6日 (火) 14:00~16:00	みたかオレンジカフェ1 (風どき) (毎月第1水曜日) 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶葉代100円		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
3月7日 (木) 10:00~17:00	足もみ健康法(リフレクソロジー) ~感じよう！あなたの身体~ 30分 2000円 (予約優先) (毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
3月9日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ：今月は、般若心経の解説です。 (毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
3月16日 (土) 13:30~15:00	タロット教室、初級 3,000円/90分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		日本タロット占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
3月23日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病気とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病気となかよくするじょうずな生活法		HumannLoop「人の輪」 竹内 ☎090-7632-7251
3月25日 (月) 13:30~15:30	第59回リレートーク「「のがわの家」的仲間づくり」 本郷 浩之さん (のがわの家運営委員会代表)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング 参加無料/レンタルポール有料		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
第一、第三月曜日 13:30~15:00	包丁研ぎ教室 (定年後男性歓迎・事前連絡をお願いします。) 自宅の包丁と砥石があればお持ちください。参加費200円。		日本シニアジョブクラブ なりきよ ☎080-1362-5359
ご相談	パソコン個人指導：やりたいことを、実力に合わせて 日程等ご相談		日本シニアジョブクラブ なりきよ ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室 (外反母趾対策)	主催者までお問い合わせ ください。	篠山(しのやま) 080-4895-0014

NPO法人Humanloop「人の輪」
http://humanloop.web.fc2.com/

みたか・認知症家族支援の会
http://mitakanfs.blog.fc2.com/

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構
http://g-care.org/

NPO法人日本シニアジョブクラブ
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会

2019年3月
第58号

みたか 三鷹市民の集いの場
みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会
三鷹市下連雀4-5-19
http://minnannohiroba.web.fc2.com/
☎080-1362-5359 なりきよ

「高齢者の運動のポイント」 高木 祥伍さん(高木ステオパシー)

私は、二年間、三鷹の駅前で整骨院の店長をやっていたが、最近独立して、新しい店お改行しました。「痛み」という分野とそれに関係するトレーニングに力を入れています。今日は高齢者のトレーニングというテーマをいただいておりますが、年齢に関わらずトレーニングにおいて変わらないことがひとつあります。みなさん、いかがですか？ (◎△\$♪×¥●&)

それはやらなければ衰えてくる、ということです(笑)。30を過ぎると生物としては衰えてくる、1年で1%筋力が落ちると言われていて、もしなにもやらなければ、70歳では30歳の半分の筋力になるそうです。だから、運動を続けることが重要です。

今日はさらに、効果的な運動をするにはどうするか、ということをお伝えしたいと思います。ただ、効果を感じない方もいると思います、それは10人いて10人成功する方法はあり得ない、それぞれの方で課題が違うのです。足の筋力が弱くてふらつきやすい人と脳の問題でふらつきやすい人、あるいはバランス感覚が衰える方もいます。

まず、片足立ちをやって、それがちょっとしたことで良くなる、ということを感じてもらおうと思います。まず、片足立ちでふらつく感じを覚えてください。これはちょっと難しいですが、眼をつぶるとふらつきますが、これはバランスに眼が関係しているということです。

ヒンズースクワットと言いますが、①両足を肩幅程度に開いて立ち、②背筋を伸ばして、両腕を肩と同じ位置で前に出す、③ヒザを曲げ、ゆっくりしゃがむ。④同時に、腕を振って後に持つていく、⑤腰を落としたら、元の姿勢に戻る。



これを5回繰り返します。これでさっきの片足立ちをやって、変化するかどうか、確認してみてください。(◎△\$♪×¥●&)

みなさん、転ぶのは怖いですよね。高齢になると、なんとなく前よりもふらつくようになって、動きが小さくなってきます。大きい動きをすると体の中でなにが起きてるのかを考えてみたいと思います。

「腕」は2本で何kgくらいあるかご存知ですか？ 教科書的にはだいたい5、6kgだと言われています。6kgって重いですよね。この6kgの腕を前に出しても、倒れませんよね、どうしてでしょうか？人形だったら倒れますね。背後霊が支えていますか？(笑)。

今わかっていることは、ふくらはぎと体幹が働くと言われていて、頭の中で腕を前に出そうと思ったときは、ふくらはぎと体幹が緊張するようになっています。この力は大きく動けば動くほど働かし、小さくなれば機能しなくなります。だから、普段から大きく動いているほうが自然に働く力が働くということです。

同じトレーニングをしても、こういう知識があることで違ってきます。ジムでトレーニングをしている方から、3年通ってもよくなるやないやと文句を言われますが、僕に言われても困るんですが(笑)。その時にも何が原因かを考えなくては行けなくて、姿勢をコントロールすることができないのか、筋肉がないのか、を考えなくてはならない、そういう知識がないと改善に結びつかないと思います。

大きく動く、そういう点でラジオ体操はお勧めです。ラジオ体操は有酸素運動でもありますから。ラジオ体操を週2回ほどやるだけで、バランス良く歩くことができるようになると思います。姿勢がよくなると、座っていることも楽になります。



みなさんいろいろな運動をおやりになっていると思いますが、「痛み」は怖いですね。頭も柔軟に、というお話がありましたので、まず、そこからやってみたいと思います。日本国内の研究ですが、アミロイドβ、認知症の原因と言われるものですね、それがあつたことをしながらウォーキングをすると消えた、という報告があります。(会場から：「計算」でしょう)。

その通り、計算です。計算をしながら歩くと、アミロイドβがなくなった、と(会場：「危ないからやめてください、と言われたわよ。」(笑))ただ、それをしながら周りにも目を配るという練習だと思えばいいのです。トレーニングはリスクのないものはないので、いまよりも良くなり、いまよりも痛みをなくしたいということは、少し大変なことをしないと行けないので、不安との闘いでもあります。私はそういうところでお手伝いできればいいかなと思っています。

(会場：「私は運転するときに対向車のナンバーの足し算をしています。」「私は自転車に乗りながら、歌を歌うわ。」「あの人ちょっとおかしいと思われるよ。」(大笑))。ただ、トレーニングはなにをやっても「慣れる」ということもあります。慣れたら、変化させてください。

そして、ケガ。腰とヒザが多いですね。腰とかヒザを痛めたことがある方、手をあげてみてください。(挙手多数) そうですか、ほぼ100%ですね。今日は、どうして、腰とかヒザが痛くなるのかを考えてみたいと思います。まず、構造的なメカニズムとしてわかっていることをお伝えしますね。

関節というのはよく動く関節と安定するための関節があります。それは形でもわかります。肩関節も股関節もよく動く関節です。足首はどうですか？ ちょっと複雑ですが小さな骨がたくさんあって、柔軟に動くようになっています。ではヒザはどうですか？ ぐるぐる回りますか？ ヒザは回っているように思いますが、それは股関節が回っている、ヒザはまわりませんね。

では、体をねじる動き、これはどこが一番動いていると思いますか？ (◎△\$♪×¥●&)ふたつあります。腰は五つの骨がありますが、実は15度しか動きません。前後の動きは得意ですが、ほとんど回らないんですね。

では、どこが動いているか、ひとつは股関節、もうひとつは胸椎(きょうつい)で、背骨の上部に12個あります。体をねじるときもそうですが、いろいろな動きは胸椎と股関節が大事になります。

よく動かない関節が腰とヒザで、そこをよく痛めるということになります。どうしてかと言うと、よく動くはずの胸椎と股関節があまり動かなくなるのです。動かない状況はこういう状態(背中や腰が大きく曲がった状態)になります。だから正しい姿勢にしましょう、ということになるのです。

しゃがむと腰が痛いということが多くあります。これはどこの関節が動いていますか？ スクワットをやってみましょう。(◎△\$♪×¥●&)実はヒザを痛める人ほどヒザを動かします。ヒザや腰を痛めないためには、動かせる関節である股関節を動かさなければいけないということです。物を拾う場合も、股関節でかがむとヒザや腰を痛めにくいのです。腰を痛める人は、腰を丸めて拾う姿勢をとります。歩く時もヒザを前に出すと痛める原因になります。

ここでエクササイズをやってみましょう。股関節は、英語でhip joint(ヒップジョイント)と言いますが、ヒップヒンジ、ヒンジは蝶番(ちょうつつがい)ですね。股関節を蝶番のように動かす動きで、足を開いてお腹と足を手で挟み込むようにして、背中を伸ばしたまま前に倒します。お尻がでます、という感じです。



次にこれを片足でやります。どちらかの足を前に出して、前に出た脚の股関節を曲げます。体重は前足のかかとにかけますが、ヒザがでないようにしてください。そして、足を入れ替えて同じように。これだけで、ヒザとか腰の痛みがなくなる方も多いです。1日に10回ほどで十分です。

歩くときに股関節を使って、なんてできませんが、一日にちょっとだけ意識してトレーニングをすることで、歩き方が変わってくると思います。スペインでの研究ですが、90歳以上の10人くらいの方に筋トレをして筋肉がつくかどうかを調べた結果、効果があるかという結果が出ているそうです。人種の違いとか食事の違いはありますが、

(会場から：筋トレをした後にたんぱく質をとっていないと自分の骨から補うということを知りましたが、栄養を考えながら筋トレをしなければいけないということですか？)

そうです。激しいトレーニングをすると筋肉が傷ついてそれを治すときに筋肉が付くのですが、栄養があると筋肉がつくほうへ行きますが、栄養がない状態だと体内のどこから栄養を持ってくるということで、逆に筋肉が減ってしまうことになります。トレーニングをしっかりとやる場合は、エネルギーを補給する必要がありますね。

(会場から：アフリカ人はこうやって(腰を曲げて)洗濯をしています(笑)?)

それは日本人とアフリカ人の骨格の違いです。黒人は「きおつけ」ができないと言われています。骨盤が前に倒れているので、前かがみの姿勢でも疲れにくいと言われています。

(会場から：腰椎ってあまり意識しませんよね。)

腰は上下から影響を受けるので、痛みがでやすい構造ですよ。雑巾搾りみたいに、真ん中に一番力がかかりますね。だから、腰に影響が出やすいということになります。

(会場から：階段降りるときは怖いですね)

階段を下りるときは膝の使い方は、大きな負担がかかります。アメリカの整形外科学会の調査では、体重の8倍と言われます。歩く時は体重の5倍です。だから、筋力をつけるか、体重を減らすかが一番早いです。

年齢を重ねると衰えやすいのがその筋肉の使い方だと言われます。遠心性収縮といいます。

左足と右足は役割が違うので、歩き方は左右均一でないほうがいいんです。多分均一にはできないと思います。肝臓は体の右側にあって、一番重い臓器です。1.2kgくらいあります。そんなものがあって、肋骨は左右同じにはなりません。そして、右側に重いものがありますから、右に傾かないように力をかけます。だから、左足に重心をかけて立つということです。



(会場から：運動をしようと思って力をいれるとボキボキ音がして痛いのですが、どうすれば?)
膝が痛い場合は股関節を使うということですが、トレーニングをして痛い場合はやり方が間違っています。変形性膝関節炎の場合、完全に痛くないことは無理ですが、歩くのに痛くないように、これもまず、股関節を動かすというトレーニングをします。
ありがとうございました。

「暮らしに関するアンケート」のお願い

みたか・みんなの広場の広場では、高齢者の方々をお願いして、「暮らしに関するアンケート」を実施します。このアンケートは、平成23年にHumanLoop“人の輪2”として実施して、その結果をもとにして、「高齢者お役立ちハンドブック」を編集して配布をしました。その後、時代の様子も変わり、介護保険制度も大きく変わってきました。そのため、新しい「ハンドブック」を編集して配布したいと考えています。使いやすいハンドブックをご提供するために、みなさまのご協力をお願いします。

アンケートは12月から2月に渡って、配布を予定していますが、みたか・みんなの広場にご連絡いただければ用紙を準備させていただきます。

連絡先 なりきよ 携帯 080-1362-5359

三鷹の
高齢者お役立ち
ハンドブック

NPO法人
HumanLoop・人の輪

