

## 第46回 シルバー健康大学

大阪府医師会は9月1日、府民向けの健康啓発イベントとして「シルバー健康大学」を開催しました。本イベントは昭和60年より実施しており、今回で第46回。講演および体操指導が行われ、約200人にご参加いただきました。



阪本理事

最初に広報担当の阪本栄理事より、「健康寿命の延伸が大切であり、本イベントがその一助になれば」とあいさつがありました。

引き続き、能勢博氏（信州大学大学院医学系研究科・疾患予防医科学系専攻・スポーツ医科学講座教授）より、「10歳若返る！『インターバル速歩』——生活習慣病・介護予防のための新しい運動処方システム」と題して講演がありました。能勢先生は、体力向上が生活習慣病・介護予防に有益であるが、「費用」「継続」といった問題もあり、それを補う取り組みとして「インターバル速歩」を開発したと説明されました。



能勢先生

「インターバル速歩」とは、速歩（最大体力の70%）と通常歩行（最大体力の40%）を3分間ずつ繰り返し行う運動法で、1日5セット・週4日以上 の頻度で5カ月間実施することで、10歳若返る体力向上の効果が得られると説明。インターバル速歩を継続した結果、高血圧・高血糖・肥満の改善を認めるとともに、うつ指標の改善が確認されたとの話がありました。一方、慢性関節痛の悪化などのリスクについては、被験者へのアンケートでは、「悪化した」との回答は4%以下（47.5%が改善・49%は変化なし）との報告がありました。そのほか、▽歩行可能（補装具使用や介助ありの方を含む）な要介護者・要支援者のトレーニングへ応用▽炎症促進遺伝子が抑制される▽運動後の乳製品摂取が効果を高める——などの点を補足されました。

次に、吉中康子氏（京都学園大学経済経営学部経営学科教授）が、「ウォーキングから体操・スポーツへ——運動を常備薬に健幸（康）を目指そう！」をテーマに体操指導を行いました。大阪市北区の体操教室「バイオレットクラブ」のメンバー4人とともに、音楽に合わせて椅子に座ったままできる簡単な体操を実践。聴講者からは、「身体を動かして非常によかった」「また参加したい」などの声が多く聞かれました。



大阪府医師会では、来年度もシルバー健康大学を実施いたします。大阪府医師会の活動にご支援・ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。