

高齢者の身体運動と健康

Elderly's health through physical activity

総括研究員：鈴木邦夫

分担研究員：多久和文則 大槻伸吾 加藤義和

毎週土曜日の午前10時半から12時までの1時間半、高齢者のトレーニング教室を開き、4年目に入った。高齢者にどのような運動を勧めたら良いかを調べるために、まずは高齢者と一緒になって運動しようという目的で始めたものである。少しずつ改良を重ねてほぼ完成した。

その内容は：

ストレッチング	20分	柔軟性
筋力トレーニング	10分	筋力
骨そしょう症予防運動	5分	骨
ウォーキング	15分	持久力
ボールゲーム	40分	調整力

といったものとなった。

高齢者にとっては、土曜日のトレーニング教室は社交の場としての意義を持っている。また、この日があるからこそ、家の外に出ていくことにもなる。

これまで、学生を用いて、一日の大半を家の中で過ごしたときの歩行数と、外出することによって歩くことが多かった日の歩行数を比較させたことがある。家にいて、外に出ないで一日を過ごすとはほとんど歩いていないことを教え、このことから、厚生省が勧めている、一日一万歩を確保するような生活を指導した。

高齢者にとっても、トレーニング教室での運動に加えて、この日のために産業大学への往復がどれぐらいの歩行数の増加を導くかを測定した。

トレーニング教室への参加者（30名）は中垣内地区から四條畷近くの居住者（大学から500m以内～2km以上）までいる。近くの人歩いて大学まで来ているが、離れている人は自転車まで来ている。このことから、最も近くに住む人で約2500歩が大学への往復によって使われる。自転車の2kmの距離を運動することは運動強度から推定して3000歩程度の歩行をすることを意味している。

このようなことから、トレーニング教室のなかで目指している身体機能の維持、向上に加えて、大学に来ることによって歩く機会を増やすことで、高齢者の健康に役立っていることを報告した。