静岡県総合健康センター

すこやかセンターだより 29

健康筋力づくり推進事業　地域展開のまとめ

❶健康筋力づくり推進事業と研究事業

当センターは平成8年4月に県民の健康増進に寄与することを目的に設置されました。平成16年度からは静岡県の委託を受け「健康筋力づくり推進事業」を進めてきました。本事業は静岡県の健康づくり指針「しずおか健康創造21アクションプラン」の目標である「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」を目指した新しい取り組みで、東京大学名誉教授小林寛道氏が開発した「認知動作型トレーニング理論（マシン）」に基づいて進められてきました。

本理論は、これまで健康づくりの運動としてはあまり注目されてこなかった「動きの質の向上」に注目していること、体の深い部分の筋肉（大腰筋等体幹深部筋）を鍛えることなどが特徴です。すでにアスリートを対象としたトレーニングとしては効果があるといわれていた本理論について、当センターでは、どのようにして健康づくりに活かしていくのかという研究から取り組みました。実際には5年間で中高年を対象とした健康づくり教室のほか、青少年、知的障害のある方、高齢の低体力の方、認知症状のある方を対象に研究をし、大腰筋断面積の増加、歩行速度や歩幅の向上などの効果が得られました。（図1）

❷研究事業から地域展開へ

研究で得られた成果をもとに市町等でも本理論に基づいた事業が展開できるよう「マシンを用いた教室のマニュアル（中高年編・低体力者編）」や本理論に基づく歩き方「コアストレッチウォーキング*指導者マニュアル」等5冊のマニュアルを発行しました。

コアストレッチウォーキングについては「いきいきウォーキング教室」を地域展開として行ってきました。初日にコアストレッチウォーキングを指導し、1か月後に復習と効果測定をします。間の1ヶ月間はアイエクサMという携帯電話を使った支援ツールを用い、毎日届くコアストレッチウォーキングに関するメールを読んでもらうことで、支援をしていきます。（携帯電話メールが使えない方には紙で対応）

そのほか、県東部地域の陸上競技団体などに本理論のマシンの利用を普及する事業（当センターの健康筋力づくり研究室等の貸出）の実施、研究事業で好評だった「中高年を対象にした教室」と「子ども（小学5～中学年生）を対象にした教室」は、より多くの県民に参加してもらえるよう日程・プログラム等の運営方法を工夫し、平成19年度からは地域展開事業として取り組んでいます。

さらに、本事業の指導者（スポーツウェルネス指導者）として179名を養成してきました。（平成21年2月1日現在）

本事業は平成20年度で一区切りを迎えますが、この事業の成果を今後の健康づくりの運動指導や転倒予防等の事業に活かしていく予定です。

＊コアストレッチウォーキング：競歩のウォーキング技術を含んだ歩き方で、腰を柔軟に使い、ひねり動作を加えて、体幹の筋群（身体の深い部分の筋肉を含む）を引き伸ばしながら歩くウォーキングです。この歩き方を身につけることで、移動手段としての歩行能力の維持・向上をめざし、QOLの向上を図ることを目的とします。

図1　主な研究成果と現在までの流れ

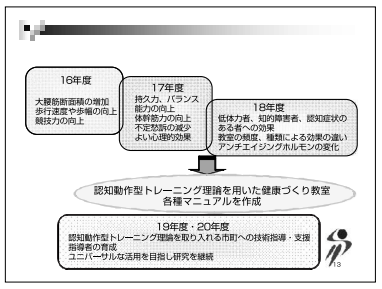
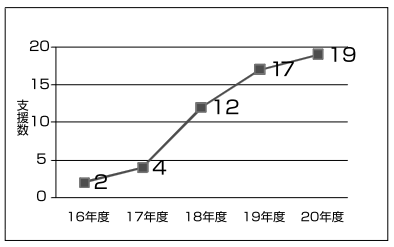


図2　市町支援数



無理なく減量！　メタボにご用心④

前号までのお話で、メタボリックシンドロームはどんな状態なのか、メタボ解消のための運動や食生活の改善はなぜ必要かについて理解していただけたかと思います。

では、実際にメタボ解消に向けて減量していくためにはどうしたらいいのでしょうか？

＊ステップⅠ＊

体重1kg（腹囲1cm）減らすのに必要なエネルギー量は7,000kcalです。

では1日にどれだけのエネルギーを消費したら、7,000kcalになるのか。

まず、目標体重と目標に向けての期間を決めて、そこから1日に必要な消費エネルギー量を算出します。

〈たとえば〉

1年間で3kg減らしたい場合

（4ヶ月で1kg減らす）

3kg×7,000kcal＝21,000kcal

21,000kcal÷12ヶ月＝1,750kcal

1,750÷30日＝58.3kcal

1日に約58kcalのエネルギーを消費すれば1年間で3kg減ることになります。

1ヶ月で1kg減らしたい場合は約233kcal、2ヶ月で1kg減らしたい場合は約117kcalのエネルギーの消費が必要になるわけです。

＊ステップⅡ＊

消費するエネルギー量が決まったら、食事と運動でどう消費するか決めます。

〈たとえば〉

100kcalを消費したい場合

運動はちょっと……という方は

・食事で100kcal

運動も少しなら……という方は

・運動で30kcal　食事で70kcal など

＊ステップⅢ＊

目標を立てましょう！

減量のポイントは無理をしないこと。

①生活の中からエクササイズ

②おやつは15時まで

③できることを目標に

④一緒に頑張る仲間を作ろう

「お酒は週末だけ」

「おやつは時間と量を決める」

「なるべく階段を使う」

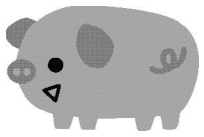
「一日15分歩く」　など

《運動で50kcal消費》

普通歩行	15分	速歩	12分
自転車	15分	床拭き	10分
水中歩行	10分	ジョギング	10分

《食事でカロリーダウン約100kcal》

いなりずし	1個	ヨーグルト	1個
肉まん	半分	ミルクティー	1缶
クッキー	2枚	スポーツ飲料	1缶



日常生活の中のほんのひと工夫で、カロリーダウンにつながります。

はじめは目に見えない変化も、根気よく続けることで大きな成果が出てきます。

ご自分の健康のためにも、張りのある毎日のためにも、できることから始めましょう。

（㈶静岡県予防医学協会　保健師　秋山悦子）

寺坂氏がテーピングを実技指導

―学校保健セミナーを開催―

当協会と静岡県学校保健会とが共催する「学校保健セミナー」を、2月12日静岡県コンベンションアーツセンター〝グランシップ〟で開催しました。

今回で33回を数える学校保健セミナーは、講師に専門学校浜松医療学院アスレティックトレーナー学科長の寺坂　ヱ（あいち）氏を招き、『本当は知っておきたいケガの予防・処置』―パート2―と題して、テーピングの知識と実技を採り入れた講演会を行いました。

当日は、集まった県内各小中高等学校等の養護教諭ら全員が、講師と同じテープを実際に手にして、その持ち方、巻き方、方向、強さなど、足首の固定を中心としたテーピング法を講師と共に学びました。

受講後、養護教諭からは、「基本から教えていただき、明日からでも安心してテーピングできそうです」

「今までは痛い部位だけ見ての対応でしたが、今日のテーピング指導は、大助かりです。今回は、貴重な体験でした。できたら、パート3も…」

「実際にやってみることは、実践に生かせるのでとてもためになりました。」

「このような学校現場に直結したセミナーを今後も期待します」

などの感想が聞けました。

講演ではこのほかに、腰痛の対応として具体的なストレッチ方法の実演も行われました。（関連記事3面）

なお、講師の寺坂氏は㈶日本体育協会公認のアスレティックトレーナーとして活躍されており、第31回のセミナーでも講師を務め、今回が2度目の講演でした。

知っていますか？〝神経芽細胞腫〟という病気

〝神経芽細胞腫〟は、小児がんの一種で、こどもの固形がんの中では最も多く、主に副腎（腎臓の上にある小さな臓器）に発生します。

中には、自然に治るものもありますが、悪性化すると骨などに転移して死亡することもあります。

当協会では、この病気の早期発見を目的に検査を行っており、お子様が1歳6ヶ月になってから検査を受けることができます。（検査料金は1000円税込み）

方法は簡単で、ご自宅でお子様のおしっこを採り、検査ろ紙につけて郵送するだけで済みます。

お子様のためにもぜひこの機会に検査を受けることをお勧めします。

【検査の申込み・お問い合わせは】

代謝係　電話　054―277―3412（直通）

（講演会のご案内です）

特別講演「戦後の寄生虫予防
―日本の経験からIP（インテグレーションプロジェクト）へ―」

講　師　㈶日本寄生虫予防会調査研究部　加島準子　先生

静岡県寄生虫症研究会第14回研究総会

日　時　2009年9月12日（土）　13:30～17:15

会　場　アクトシティ浜松　研修交流センター　6F（浜松市）
特別講演の他に「一般講演」も行われます。

主　催　静岡県寄生虫症研究会

（問合せ先）事務局　浜松医科大学感染症学講座内
〒431-3192 浜松市東区半田山1-20-1 TEL 053-435-2338
FAX 053-435-2219
E-mail: dptparas@hama-med.ac.jp

予防医学技術研究会議開かれる

平成21年2月27・28日の両日にわたり、鳥取県立県民文化会館（通称：とりぎん文化会館）において、第43回予防医学技術研究会議が開かれました。

会議では、全国の予防医学事業中央会に所属する会員から、全体で50題余の演題参加があり、当静岡県予防医学協会からも三名の職員が研究発表のため参加しました。

発表した演題は「学校心臓検診における追跡調査方法の確立と状況報告（健診課・上田ゆりこ他）」、「血清アルブミン検査法の基礎的検討（検査課・池ヶ谷やす代他）」、及び「当センターにおける内臓脂肪CTと腹囲測定について（放射線課・藤原光博他）」の3題でした。