

2008年6月1日 第2回つくば3Eフォーラム  
低炭素社会にむけての教育・文化・健康 「スポーツと健康」

目指そう！ 元気長寿  
目覚めよう！ 生き方上手  
あなたの20年後は・・・？

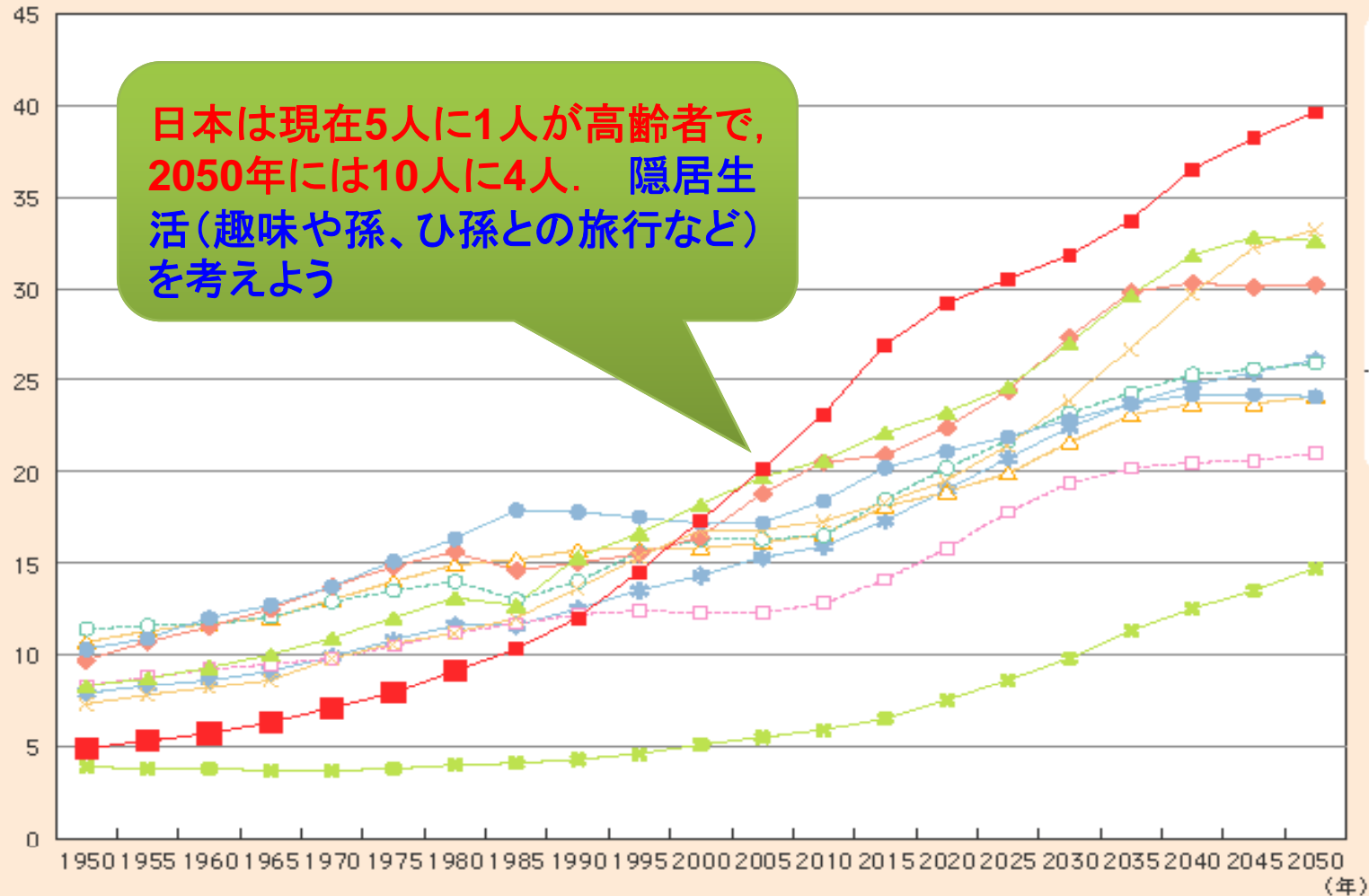
筑波大学大学院人間総合科学研究科  
健康スポーツ医学研究室 田中喜代次

# 日本の人口動態

世界の高齢化率の推移(平成19年版 高齢社会白書)

1. 欧米

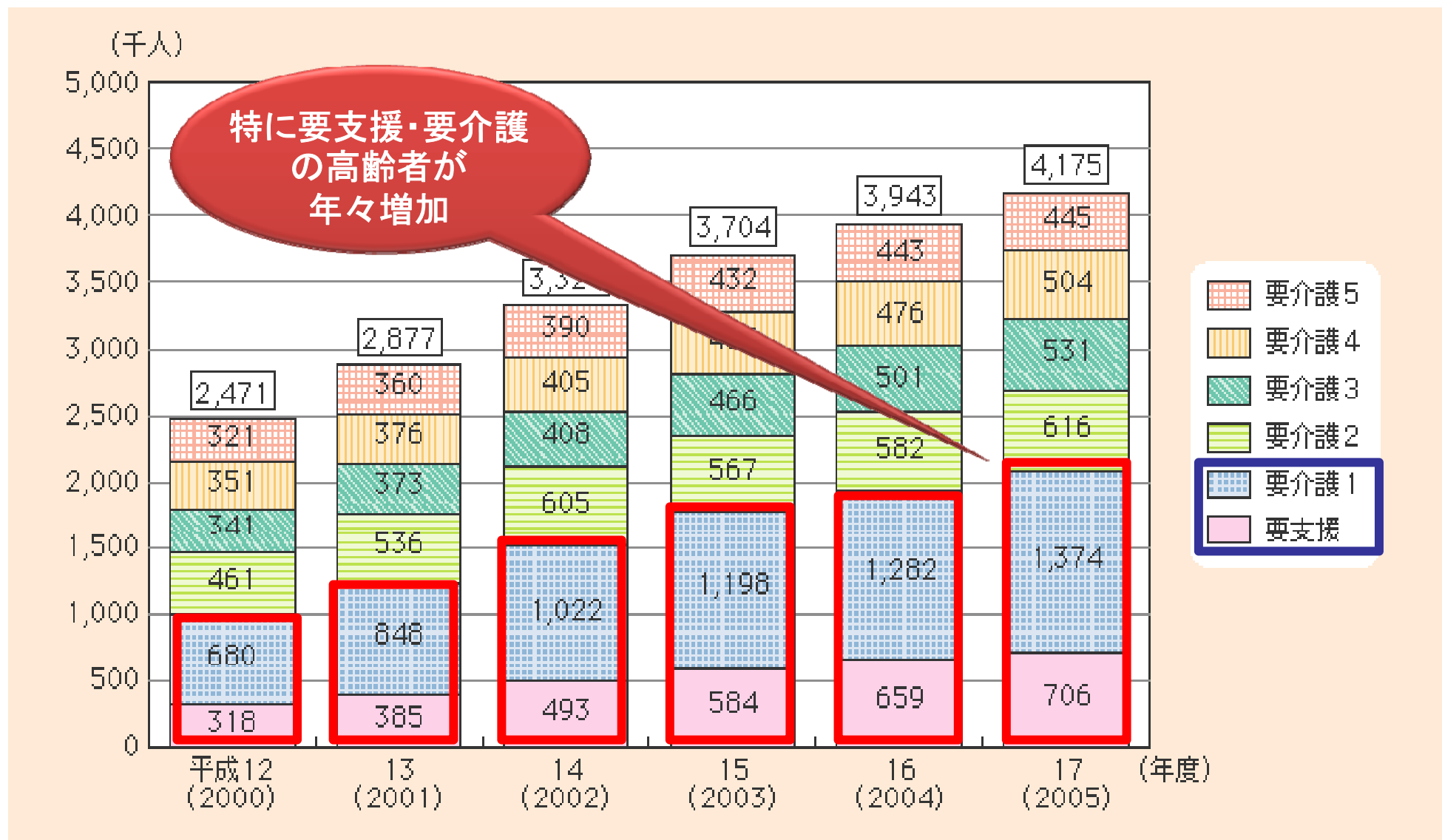
(%)



	(2005年)
日本	20.1
イタリア	19.7
スウェーデン	17.2
スペイン	16.8
ドイツ	18.8
フランス	16.3
イギリス	16.1
アメリカ合衆国	12.3
先進地域	15.3
開発途上地域	5.5

(Population Division, Department of Economic and Social Affairs, United Nations Secretariat, New York, USA)

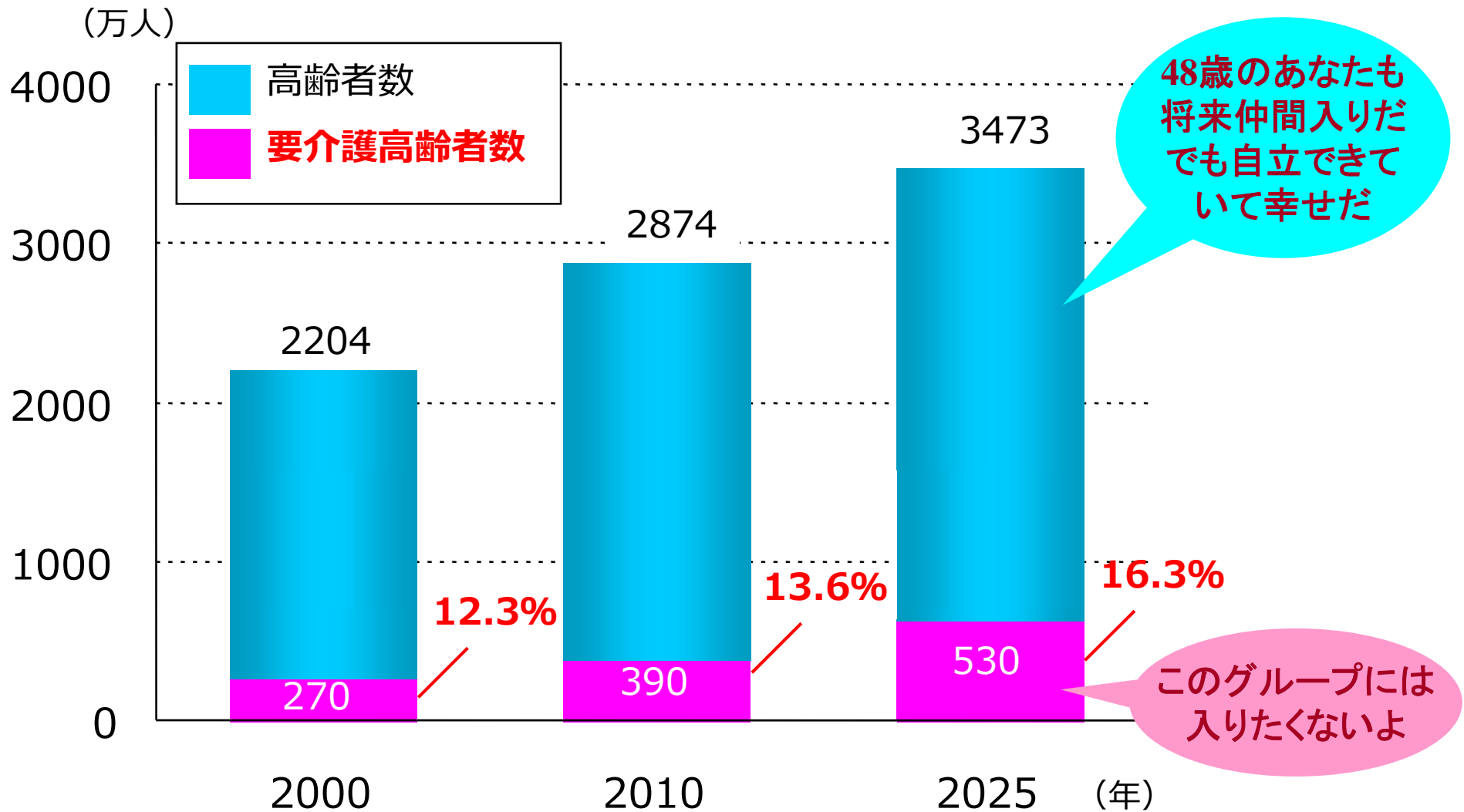
・高齢者の増加に伴い、寝たきり、認知症など**介護が必要な高齢者**(QoLの低下者)が大幅に増加する。(Santos JL, et al. 2008)



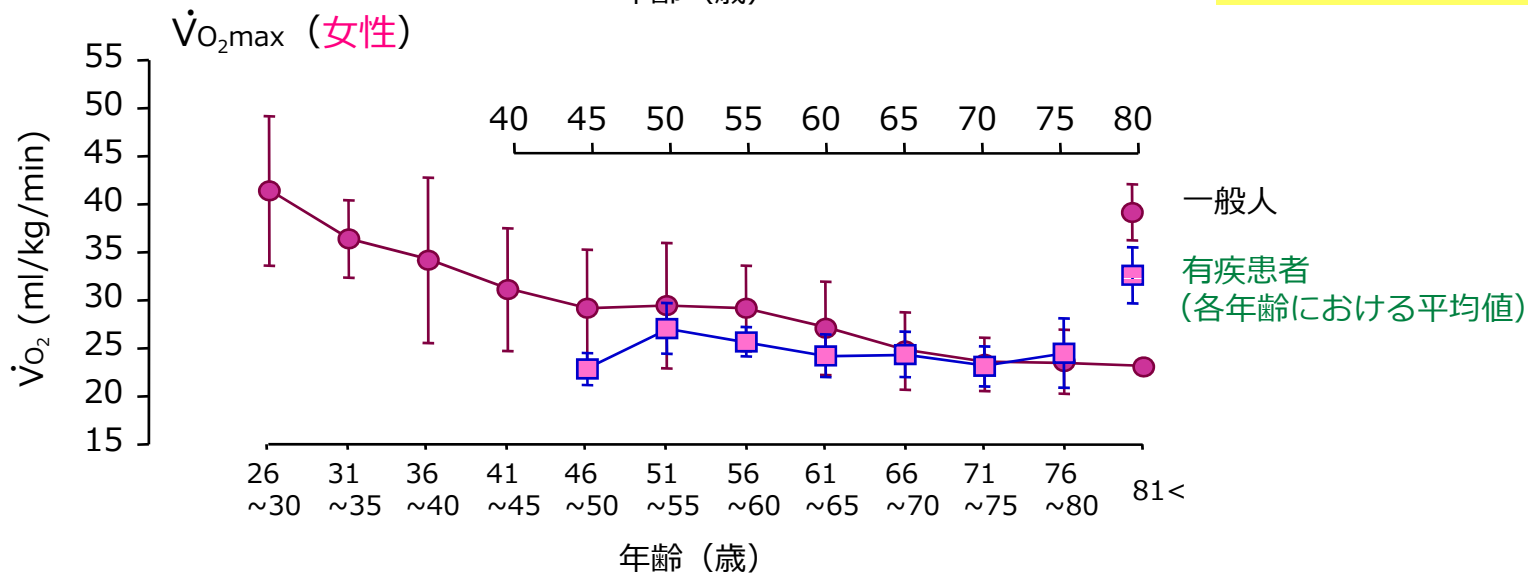
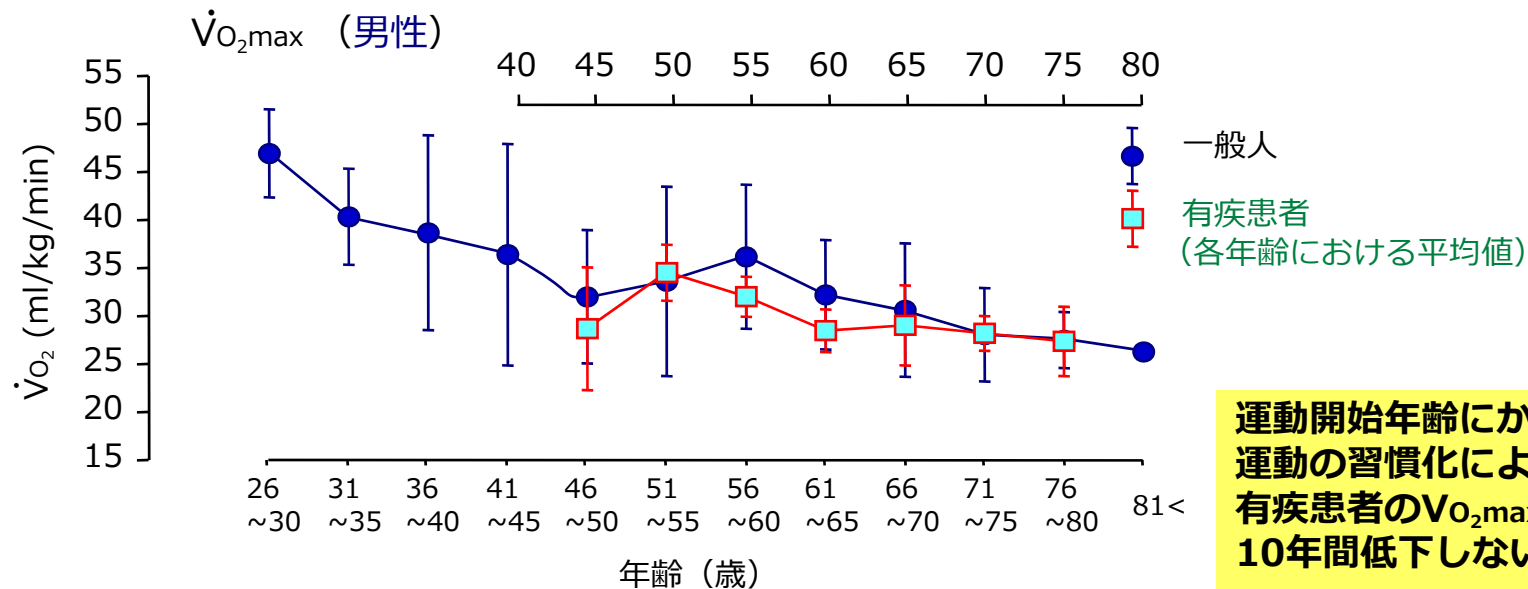
第1号被保険者(65歳以上)の要介護度別認定者数の推移(平成19年版 高齢社会白書)

# 高齢者・要介護高齢者数の予測推移

(厚生労働省, 2002)

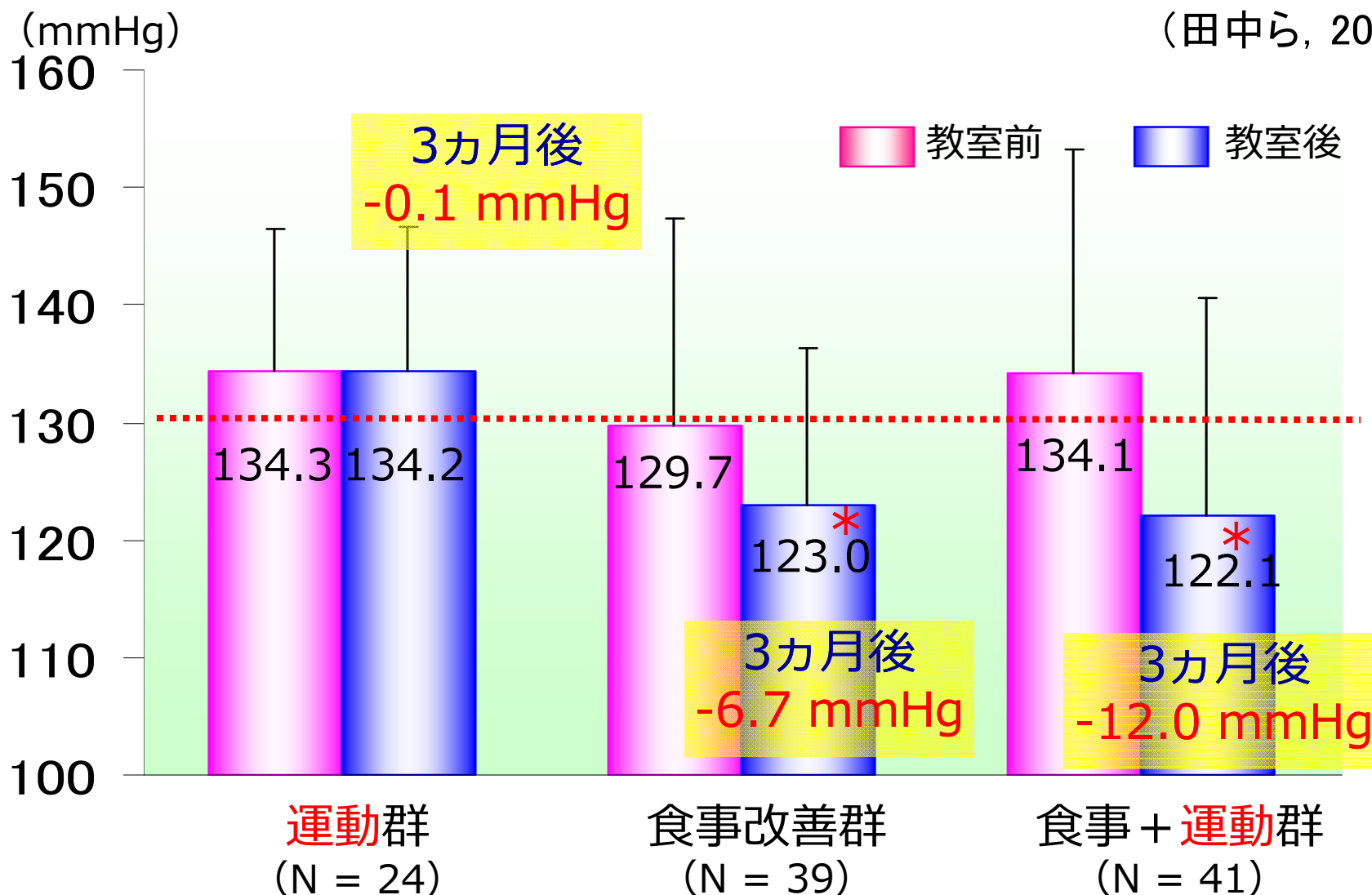


# 一般人と運動習慣のある有病者における 最大酸素摂取量の年齢別平均値



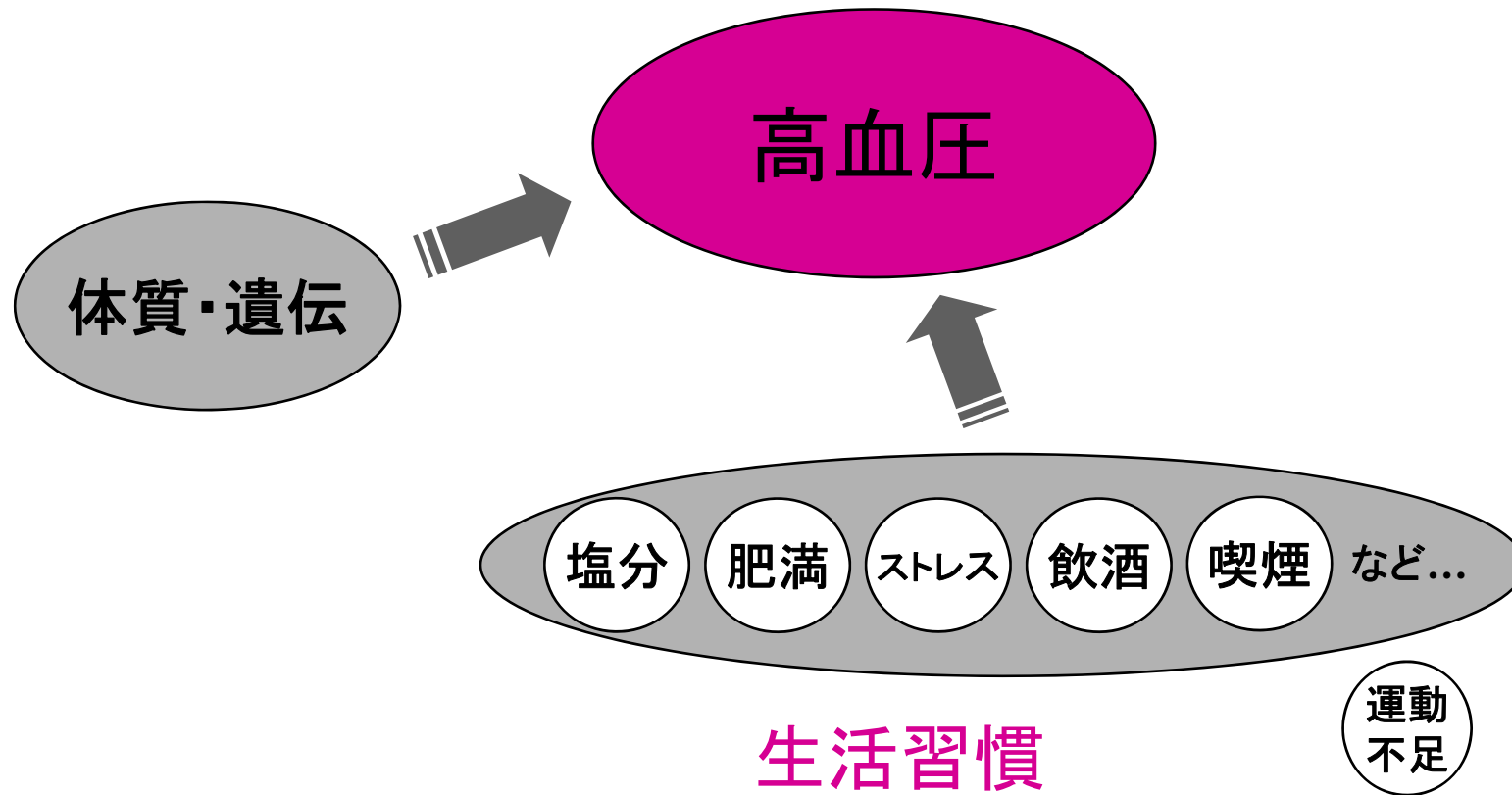
# 肥満男性 (50.1±11.5歳) における収縮期血圧の変化

(田中ら, 2006)



食事+運動群で血圧の減少の程度が顕著.  
運動群にのみ降圧効果は認められず.

# 高血圧を招く要因



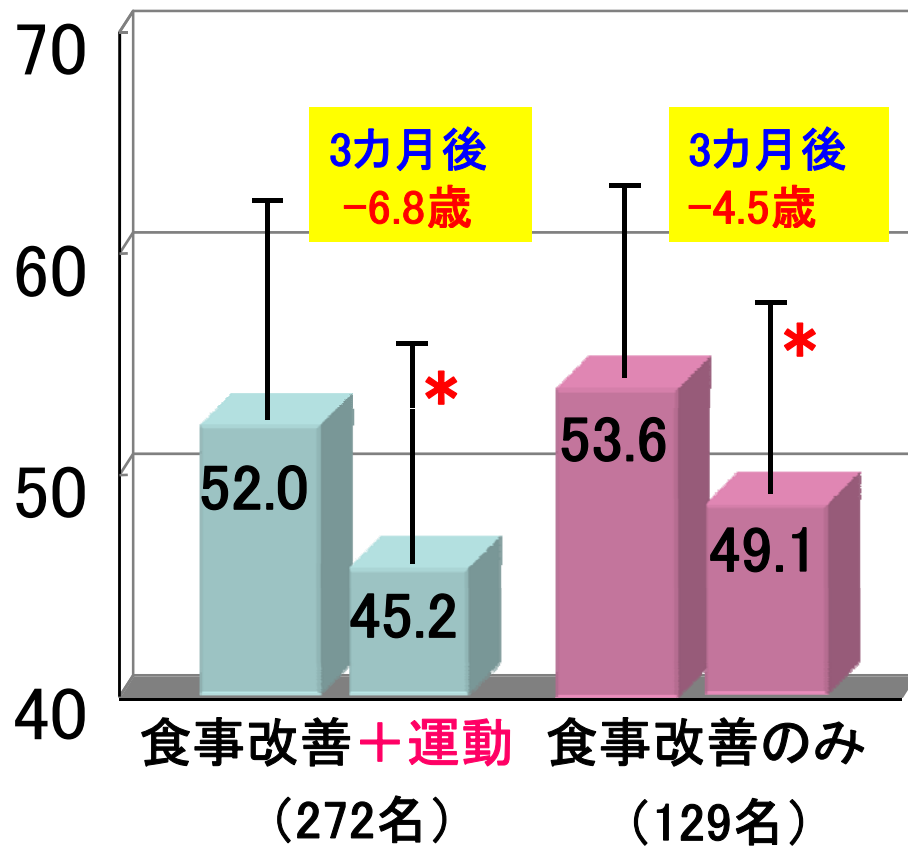
病気の予防・改善には生活習慣の見直しから！

元気長寿には運動・体操の日常習慣化で！

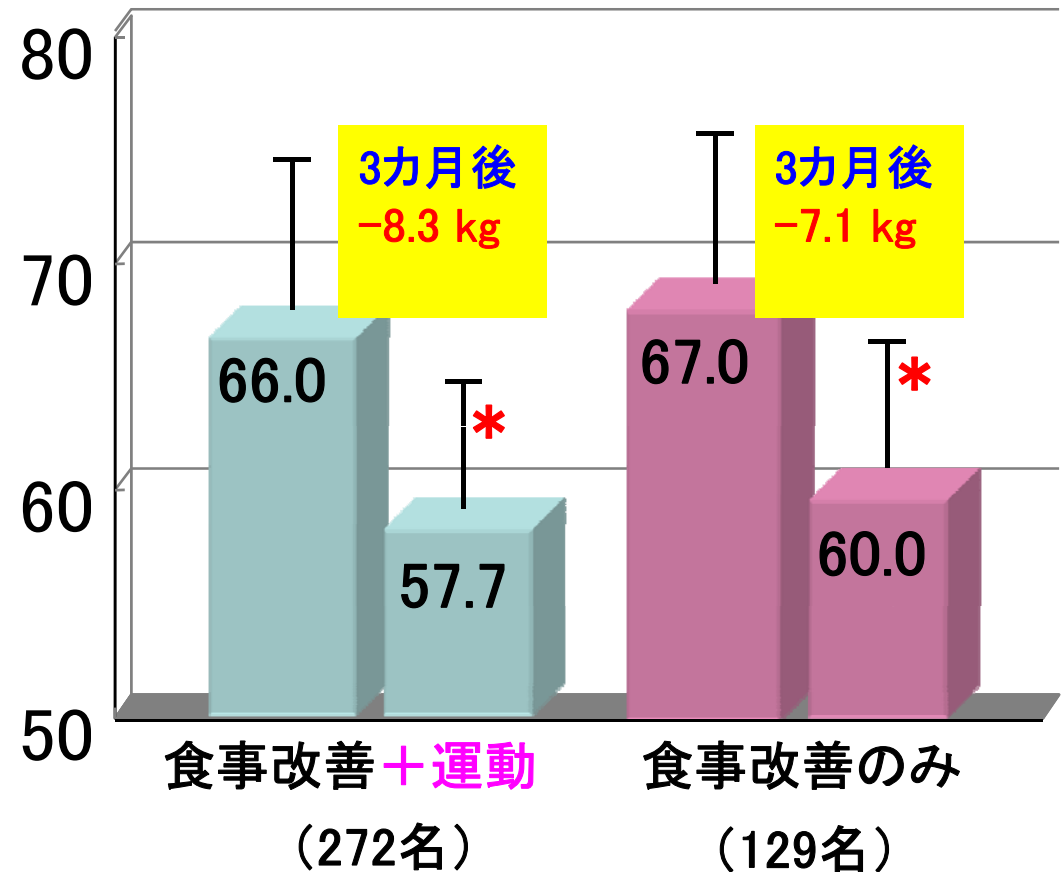
⇒ つくば市や茨城県的环境は抜群

# 肥満女性401名における減量効果：活力年齢と体重 (Tanakaら, 2006)

## 活力年齢



## 体重≒体脂肪

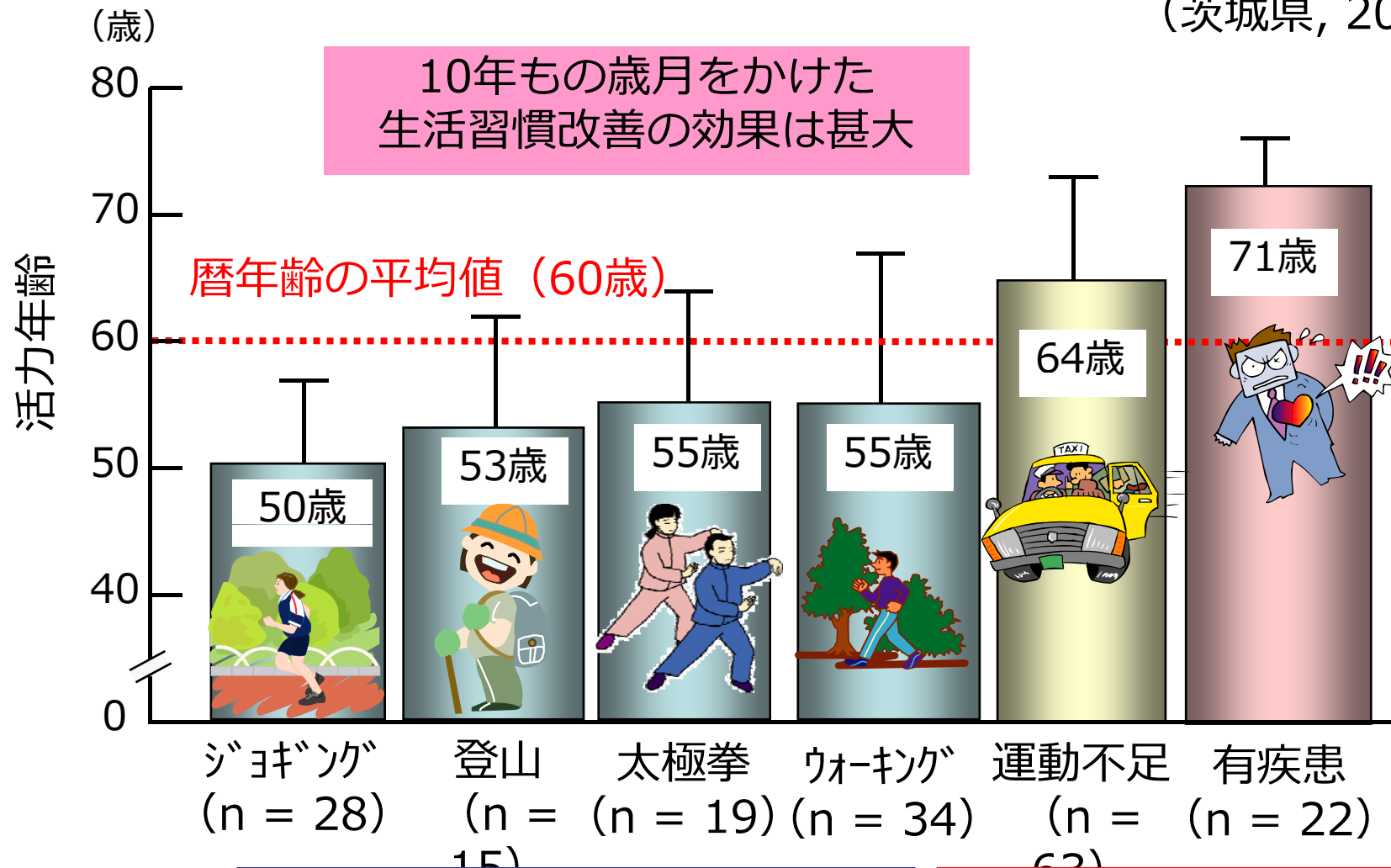




# 運動群では活力年齢が若い(元気寿命が長い)！

## 活力年齢 = メタボ因子 + 体力因子

(茨城県, 2001を改変)

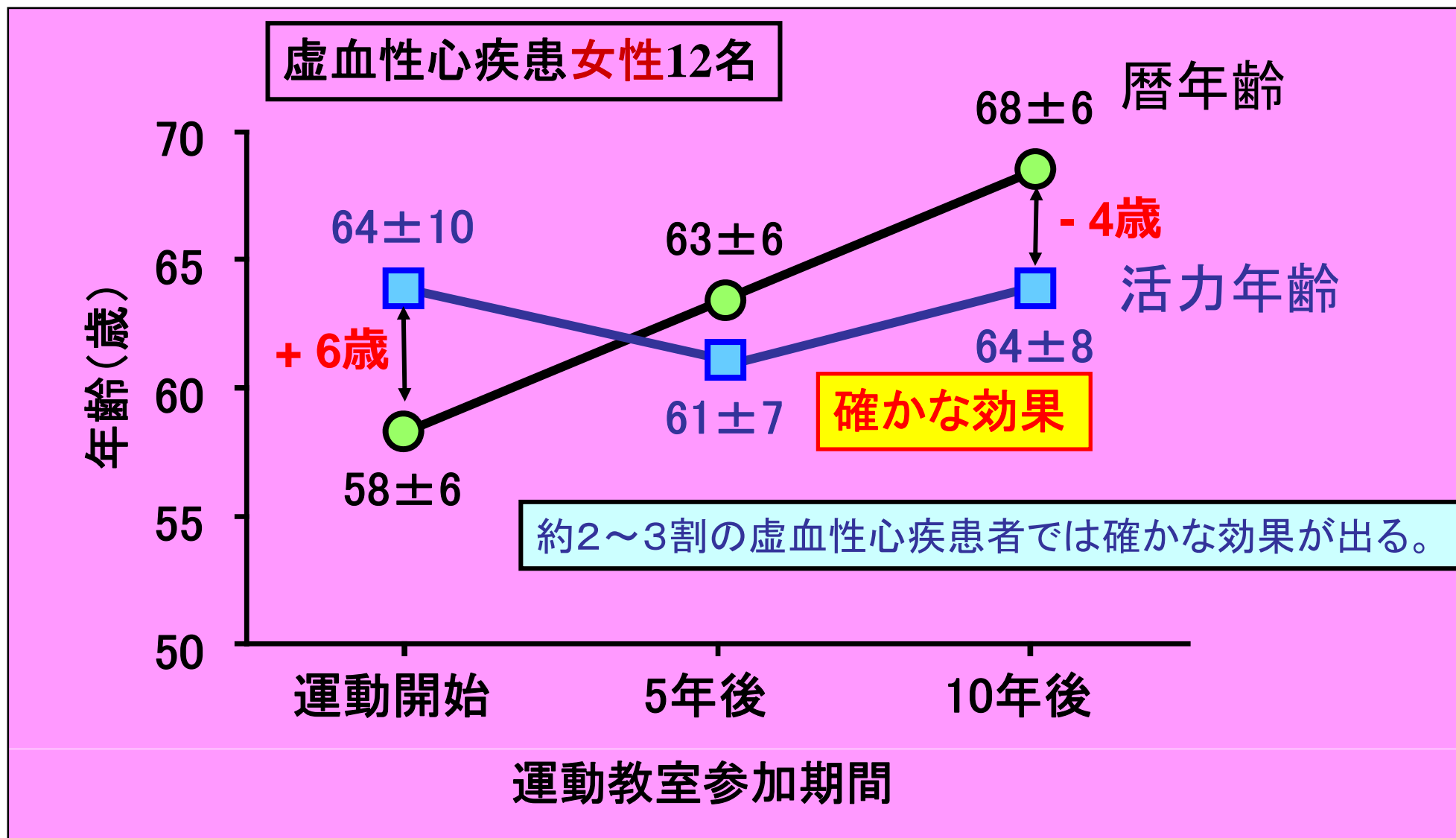


運動の確かな効果

運動不足の悪影響

# 10年間の運動教室(心、食事、医療)の効果

(茨城県, 2001)



高齢化は世界共通だが  
日本が先頭を走っている！  
虚弱者も増加の一途

	女	男
平均寿命	85.3	78.4
健康期間	77.7	72.3
差	7.6	6.1
(理想の差)	(0.1)	(0.1)

## 健康寿命を延ばすには・・・？

- 1 女性に生まれてくる（⇒運任せ）
- 2 男ならなおさら上手に食べて、よく運動する
- 3 運動して体力を維持する（男女）
- 4 歩行中の交通事故に注意する（男女）
- 5 高めのコレステロールに過敏にならない（女性）

たとえば、

運動不足の人へ 今日から

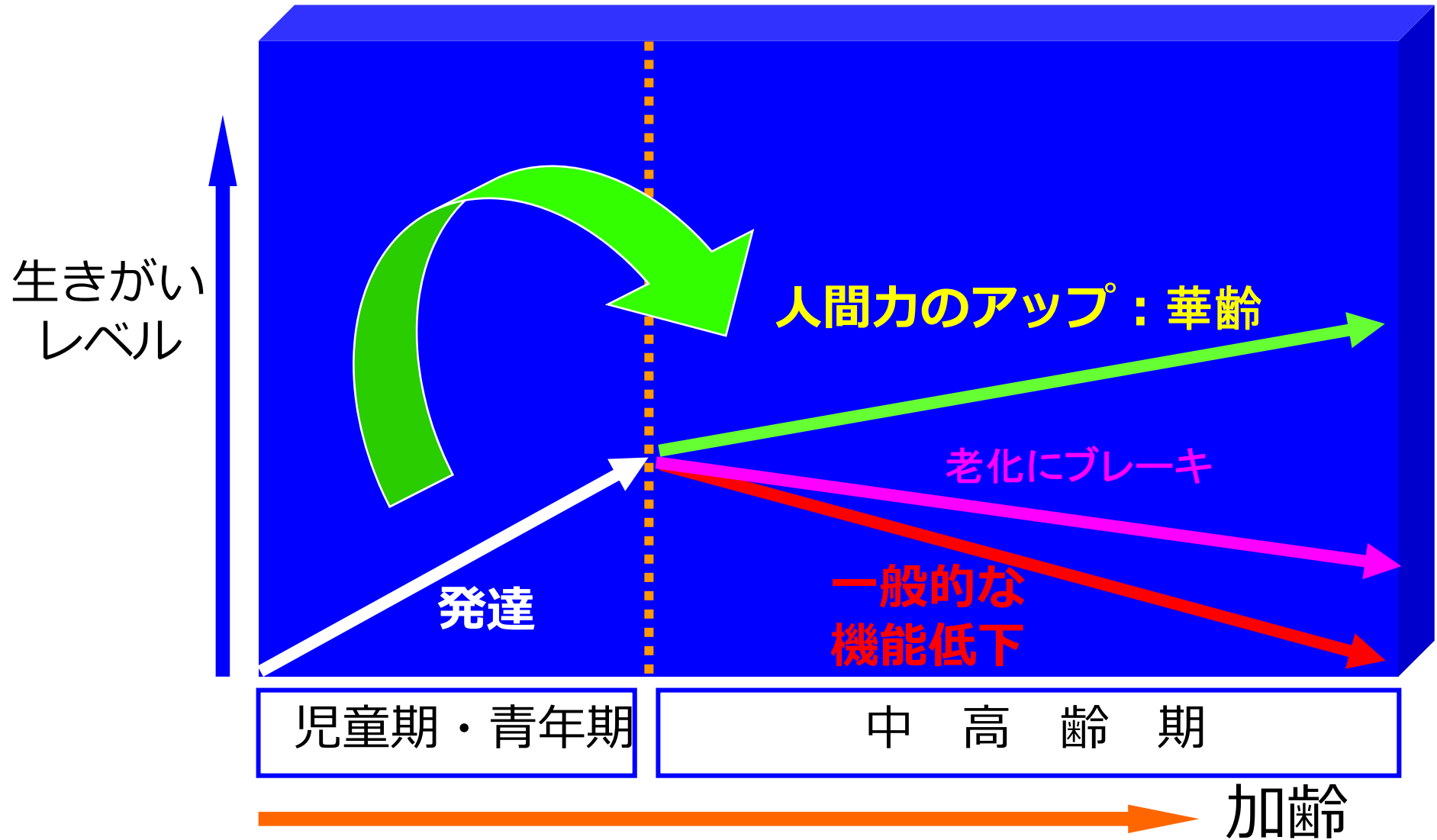
何かを始め、人生を充実させましょう。





ここでの指導は食育、  
ストレスマネジメント、  
美しい心の持ち方など  
心身調和壮快の実践を  
含みます

# 青年期と高齢（加齢）期



最後に

今晚からできることを実行しよう

- 節酒だけでも・・・
- 節煙・禁煙に取り組む
- 節塩（塩分を控える）
- カロリーの適正な摂取
- 運動の習慣化
- 十分な休養・睡眠 その他

皆さんの末長いご健勝とご多幸を祈念しております

## さいごに

人生100年が現実味を帯びてきた今、  
すべての人々が運動を楽しみ、  
健康(元気長寿)であり続けることが  
実現するような街づくりを目指しましょう。



(田中ら 2005)

## 国民への提言

- 老いて(70歳を過ぎて)なお輝きを保つには
- スポーツ活動中の突然死を恐れない気持ち(指導)を!
- テニスコートや体育館、公園、ヘルスロードなどで
  - 無になって命を絶つ の気持ちは、
    - “大好きなスポーツを1日でも長く楽しみたい”
    - という心の率直な叫び(健康寿命の延伸)である。
- これはまさにQoLの高い人生(介護期間の短縮)といえよう。
  - ⇒「生きる+死ぬ」に向き合った生き方支援
  - 死を見つめること⇄生を突き詰めること:死生学
  - (体育死生学=健康福祉行政の新たなジャンル)

死ぬことへの恐怖よりも  
愉しむことでワクワクする