

令和4年度第3期アーバンデザインセミナー第3回実績報告書

1. 開催日時

令和5年3月18日（土）14時00分～15時30分

参加人数: 13名（UDCBKでの参加: 11名、オンライン: 2名）

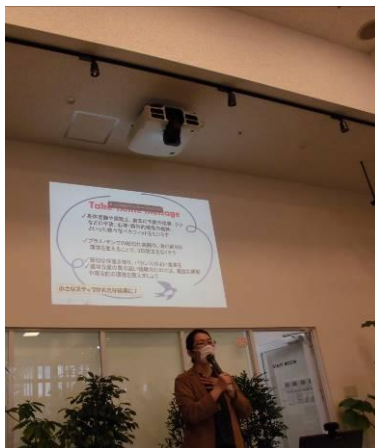
開催場所: UDCBK オープンスペース

※オンラインでのアーカイブ配信の視聴回数は、5回

2. テーマおよび話題提供者

「健康のためのカラダづくり～健康なまちづくりに向けての地域と大学の連携～」

- 今年度のセミナーのテーマである「大学のあるまち・学生の住むまち」について、第3期では、草津市が掲げる「健幸都市」の観点も交え、「健やかなまち」を展望する。
- 本セミナーは、「健康を保つコツ」についてこれまで地域と立命館大学との連携で明らかにしてきた内容や最新の研究情報をご紹介するとともに、今後の取組について、立命館大学 スポーツ健康科学部 教授の家光 素行 氏と村上 晴香 氏に講演をいただいた。



3. 話題の概要

(1) 家光氏による講演

ア. スポーツ健康科学部

- 2010年4月の開学以来、現在では、博士課程まで学べるプログラムを提供している。
- 地域と様々に連携しながら健康づくり、介護予防に関する取組を行っている。

イ. 草津市民と大学連携

(ア) 血管年齢若返り運動教室

- 人間は年齢を重ねるうちに、血管も老化し、動脈硬化のリスクが高まる。さらに動脈硬化を放置していると、心筋梗塞や脳梗塞が発症する可能性が高くなる。
- 日本では高血圧の人が多い(およそ4,000万人)。高血圧による病気の発症を防ぐには、生活習慣(運動・食事)の見直しが必要になる。
- 運動不足が循環器疾患を招く要因になっている。高血圧リスクを低くするには、継続的な運動によって体力レベルを高く保つ必要がある。
- 運動としては、中程度(ややきつい)の有酸素性運動を定期的(1日40分以上)に行うことが有効である。効果は、6~8週目以降に徐々に表れてくる。

(イ) カラダの衰え予防運動教室

- 滋賀県民は、健康寿命と平均寿命の差が1~3歳程度である。この状態をさらに維持・向上させていくことができればよい。
- 加齢に伴う骨格筋量の低下が起これ、心血管疾患リスクは増大する。サルコペニアという状態に陥ると、動脈硬化のリスクが高まる。
- 負荷の高い運動だけでは、むしろ動脈硬化のリスクが高まる。同時に鶏肉を摂る食事と合わせることで、筋力の増加と動脈硬化リスクの低下を期待できる。

(ウ) 血管ストレッチ教室

- 身体が硬いと動脈硬化のリスクも高まる。
- より手軽にできるストレッチ運動によって、有酸素性運動に比べると効果は少ないが、心血管疾患リスクを軽減することができる。

(エ) ウォーキング教室

- 笠縫東学区でウォーキングに関する講義や体力テストも併せて、ピワイチと同じ距離を歩くウォーキングチャレンジを実施した。
- コロナ禍に伴う新しい生活様式における健康づくり・カラダづくりのための冊子を作成した。

(オ) 新たな連携事業（令和5年度から）

- 笠縫東学区の住民に向けたウォーキング指導を行い、ウォーキングの効果を検証する。
- 働き世代の日常の活力を客観的に見えるようにして、よりよい働き方を実現するための実験を行う。

(2) 村上氏による講演

ア. 平均寿命と健康寿命

- 一般的に寿命を全うするまで不健康な期間は約10年になる。健康なままで長く生きることが重要になる。
- 高齢になると、認知症、脳血管疾患、サルコペニアによる衰弱によって介護が必要となる傾向にある。
- 日本人のおよそ3.6人に1人は「がん」で死亡する。禁煙、食生活の見直し、節酒、身体活動の実施、適正体重の維持によって、がんになるリスクは低下する。
- 高血圧やたばこ、食事のほかにも、身体活動不足が死亡のリスクになる。

イ. 身体活動・運動と健康

- 健康のためには、十分な身体活動・運動、適切な食生活、適切な睡眠、禁煙が重要である。
- 身体活動・運動によって、高血圧や心臓病という日本人の高い死亡要因を予防することができ、ポジティブな感情・楽しさも生まれ、うつ予防にもなり得る。
- 運動・スポーツ以外にも生活活動、移動、余暇活動などの日常生活の身体活動によって、死亡リスクが低下する効果が確認された。
- 歩行強度以上のある身体活動を一日の積み重ねとして60分行うことが健康づくりのための身体活動基準として厚生労働省から専門家に向けて提唱されている。
- 国民向けには、「プラス・テン」として、今より少しでも（10分）身体活動を増やすことをパンフレットのかたちで発信している。
- 「プラス・テン」として、こま切れの身体活動でも、30分連続の運動と同程度の体力増加が見られることが挙げられる。長時間運動できないからといってあきらめるのではなく、断片的でもよいので積み重ねていくことが大切である。
- 例えば、買い物をこまめに行う、階段を利用する、遠回りして帰宅するなど、日常でできることを考えてみる。
- 長時間のパソコン利用、テレビ視聴、自動車運転など座位行動は病気のリスクを高める。例えば、糖尿病や心疾患発症のリスクが2倍から2.5倍に高まるという研究報告もある。
- 健康の維持には、どのような種類でもよいので、歩行強度以上の身体活動を毎日60分

以上行うこと、また、座位活動を減らすことが重要になる。

- 小さなステップが大きな結果に結びつく。

ウ. 食事と睡眠

- 健康に向けて、適切な体重を知り、バランスのよい食事を摂ることも大切である。
- 適切な量の質の高い睡眠のためには、適度な運動や寝る前の環境を整える。

4. 質疑応答等

(1) UDCBK: 限られた時間のなかで運動することが難しいように感じるが、何かよい方法はあるか。

村上氏: いわゆる「運動」として捉えると難しくなる。全力で子どもと遊ぶということも身体活動の一つと言える。日常でできることを見つけて少しずつ積み重ねていくことが大切である。

(2) 参加者 1: ストレッチ運動のタイミングはあるのか。

家光氏: 時間はいつでもよい。夜寝る前など時間のある時に行えばよい。

5. アンケートまとめ

当日参加者、アーカイブ視聴者を含め、アンケートに回答いただいた方は8名だった。

問 1. 参加者属性

(1) 年代

10代～20代	30代～40代	50代～60代	70代以上
0	3	3	2

(2) お住まい

草津市内に 居住	草津市内に 通勤・通学	県内他市に 居住	滋賀県外に 居住
7	1	0	0

(3) 職業

学生	大学関係者	会社員等	その他
0	0	4	4

(4) 開催を知った手段（複数回答）

チラシ	ホームページ	SNS	メールニュース	広報誌	知人	その他
1	0	0	2	1	2	2

問2. 今回、印象に残った点、講師の方へのメッセージなど

- 専門的なお話を非常にわかりやすく説明いただいたので、人に運動、身体活動の重要性を説明する際に参考にさせていただきたいと思います。ありがとうございました。
- ストレッチの重要性や効果の大きさ。
- 草津市の取り組みを知ることができ、良かったと思います。ありがとうございました。プラス・テン心掛けます。
- 私は現在、両膝の人工関節の手術後であり、自宅でソファで過ごす時間が長くなりがちでしたので「プラス・テン」のお話、大変参考になりました。今日から少しずつ実行していきたいと思っております。
- 笠縫東学区のウォーキング教室がうらやましいです。他の地域でリクエストしても、お忙しいから無理でしょうね。お話、ありがとうございました。
- （家光先生へ）令和5年度笠縫東学区でウォーキング教室をされるとの事、学区民でも参加したいのですが、可能にさせていただきたいと思います。

問3. 今後のテーマや概要等についての要望

- 家光先生の4つのテーマの運動、UDCBKで教室を開いてほしいです。（立命館大学までは少し遠いので。）