

「栄養とからだの健康チェック」結果のお知らせ

布施新町で健康長寿の町づくりを目指した活動の一環として企画された「栄養とからだの健康チェック」が、4月17日と21日の2日に分けて予定通り実施されました。参加者は男性34人、女性56人合計90人に達し、平均年齢75歳、最高齢95歳でした。

東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢准教授のユーモアあふれる講義に参加者全員が熱心に耳を傾けました。飯島先生の講演では健康で長生きするためには加齢とともに筋肉が衰えていく現象（サルコペニア）を早期に発見して対応することを強調されました。サルコペニアの早期発見のための簡単な自己判定法として「指輪っかテスト」の紹介がありました。



熱心な受講者

約3時間に及ぶ健康チェックには運動機能テストに止まらず、からだの色々な筋肉テスト、社会性テスト等、と従来の体力テストとは異なった斬新なメニュー豊富な測定プログラムでした。

参加者90人の健康チェックの結果を分析資料1、分析資料2、分析資料3にまとめました。この資料から正確な分析は出来ませんが、いくつかの感想を下記に記しました。



滑舌テスト

健康チェック総合コメント

*他の団体との比較での判定ではありませんので評価ではありません。

- ① 布施新町のシニアは男女とも社会参加に積極的であると見受けられます。
- ② 食習慣にも大変気を遣っているように感じます。
- ③サルコペニア評価の筋量測定の四肢骨格筋肉量では全員合格で、普段の活動量の効果が出ているのではないかと思います。
- ④ 参加者が90名と多く、皆様の健康寿命に対する士気の高さを感じます。

- ⑤ 咬筋の状態及び滑舌（唇や舌の動き）がまずまずであるのに、お口の元気度が44%の方が赤○（要注意）であるのが気になります。
- ⑥ 指輪っか及びふくらはぎ周囲長が良いのに、いす立ち上がりで36%の方が赤○（要注意）であることが気になりました。
- ⑦ 飯島先生のお話ではふくらはぎはウォーキングで鍛えられるが、椅子立ち上がりに必要な大腿四頭筋（太ももの筋肉）はウォーキングでは鍛えられません。大腿四頭筋の筋トレにはスクワットが効果的であると言われています。
- ⑧ 年齢と青丸数との相関グラフをみると必ずしもはっきりとした相関関係を示していません。年齢の差よりも健康維持への意欲と努力の影響がより大きいと推察されます。参加者の最年長（95歳）の方は10ポイントの青○（良い状態）です。日常生活での健康維持への努力の積み重ねの成果であり、素晴らしいお手本です。

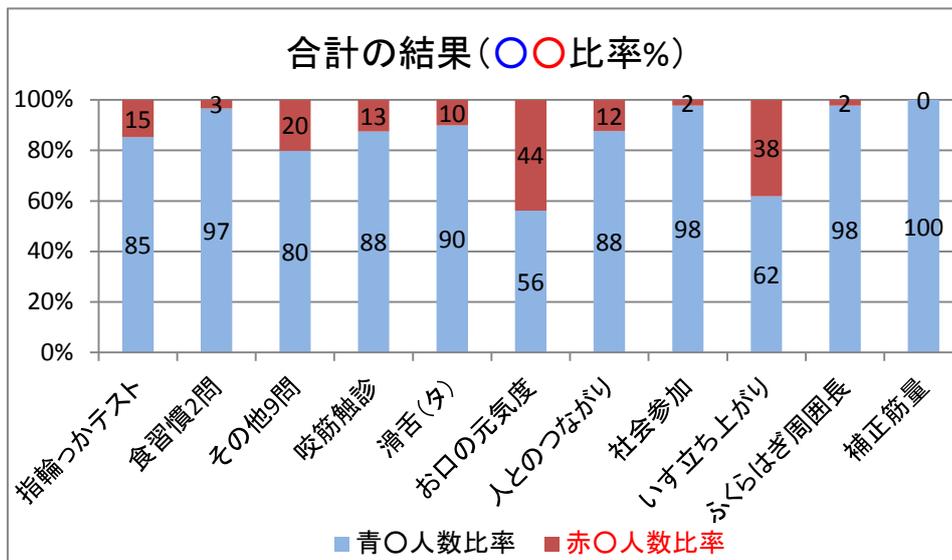
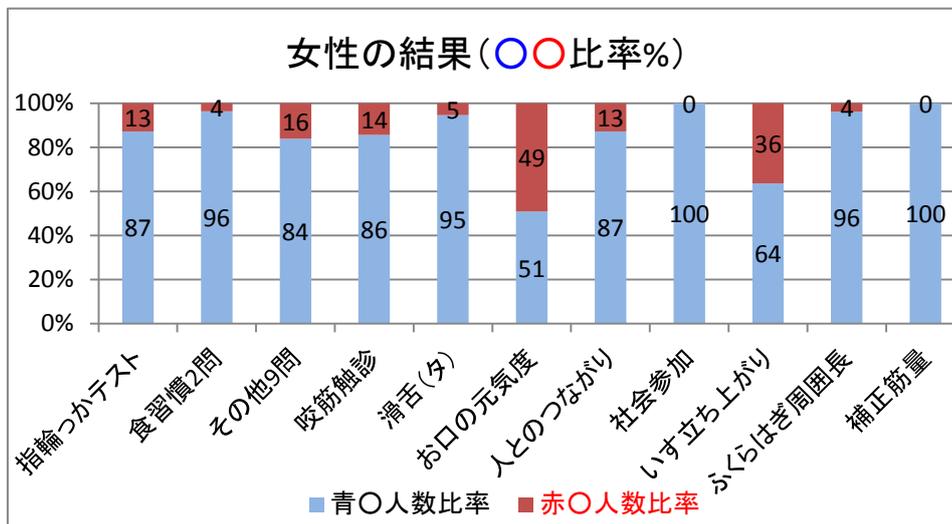
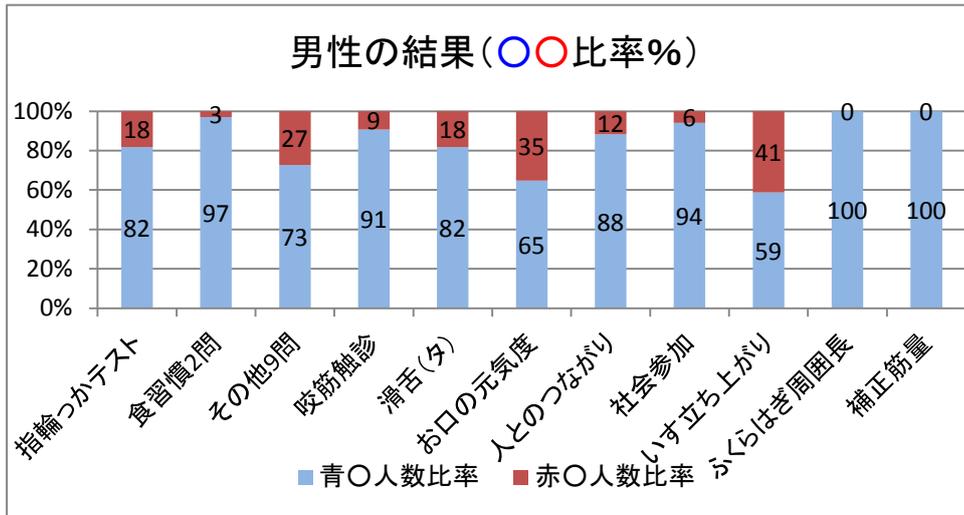
分析資料1：栄耀とからだの健康チェック集計表

○は良い状態

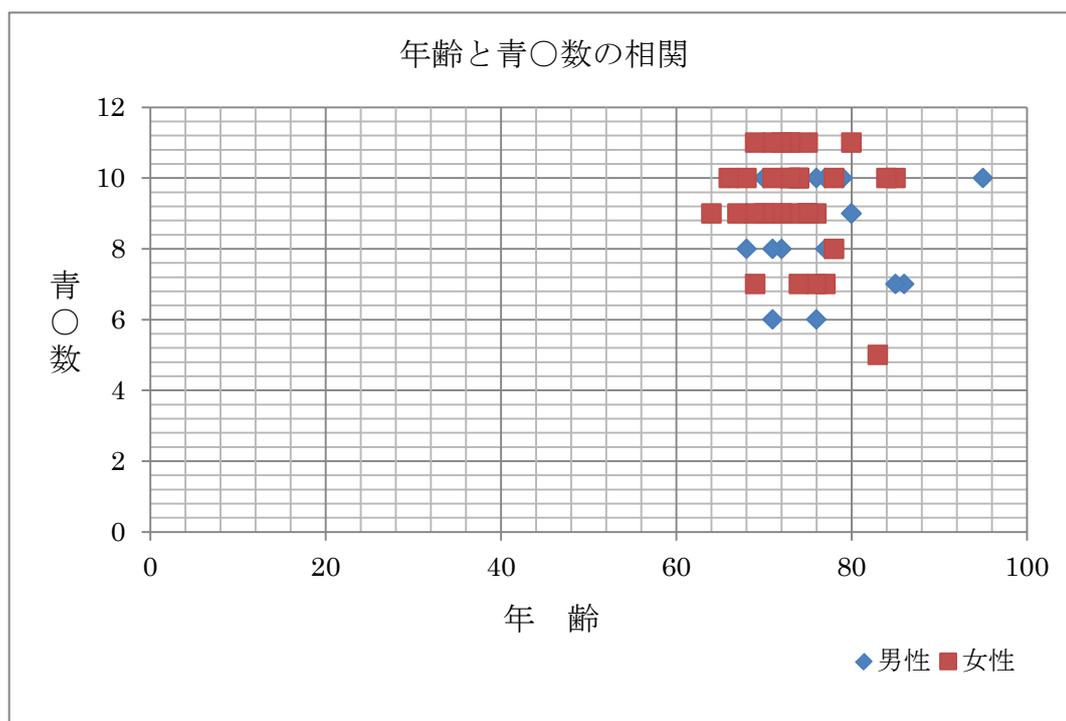
○は要注意

		指輪っかテスト	食習慣2問	その他9問	咬筋触診	滑舌(タ)	お口の元気度	人とのつながり	社会参加	いす立ち上がり	ふくらはぎ周囲長	補正筋量
男性	●	27	32	24	29	27	22	30	32	20	32	34
	●	6	1	9	3	6	12	4	2	14	0	0
	未記入	1	1	1	2	1					2	0
	合計	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
	最高			9		7.8	60	26	6		43.5	10.4
	最低			4		5	43	2	0		34	7
	平均			6.6		6.4	57	16.4	3.8		39.3	8.9
女性	●	48	54	47	48	53	28	48	54	35	52	55
	●	7	2	9	8	3	27	7	0	20	2	0
	未記入	1					1	1	2	1	2	1
	合計	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	最高			9		8	60	30	7		45.5	8.9
	最低			3		5.8	29	6	1		31.5	5.9
	平均			6.9		6.8	55.9	19.1	3.6		36.6	6.9
合計	●	75	86	71	77	80	50	78	86	55	84	89
	●	13	3	18	11	9	39	11	2	34	2	0
	未記入	2	1	1	2	1	1	1	2	1	4	1
	合計	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
	最高			9		8	60	30	7		45.5	10.4
	最低			3		5	29	2	0		31.5	5.9
	平均			6.8		6.7	56.4	18			36.8	7.6
区分基準	●				強い				1点以上	立てる		
	●	隙間あり	1点以下	5点以下	弱い ない	6点未満	58点未満	12点未満	0点	立てない	男34 女32 未満	男7 女5.7 未満

分析資料2: 健康チェック結果のグラフ: ○比率



分析資料3: 年齢と青○数の相関グラフ



布施新町では「ふれあい委員会」の主催で3年間継続して健康チェックを行い、健康長寿の町づくりの参考資料として活用する予定です。

以上

参考： 飯島先生の『世界会議 2015』での講演内容は下をクリック！

東京大学高齢社会総合研究機構ホームページ：

http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/?page_id=1791