

すきっと保健師  
レクチャー

# 本日のテーマ：運動から考える健康

～母子と高齢者に関する最新のトピックスと知っておきたい基礎知識～



2018.11.17(土)大阪大学中之島センター  
時政舞 規家美咲 趙聖櫻  
大阪大学・医・保・公衆衛生看護学教室



画像は許諾不要のクリップアートを使用

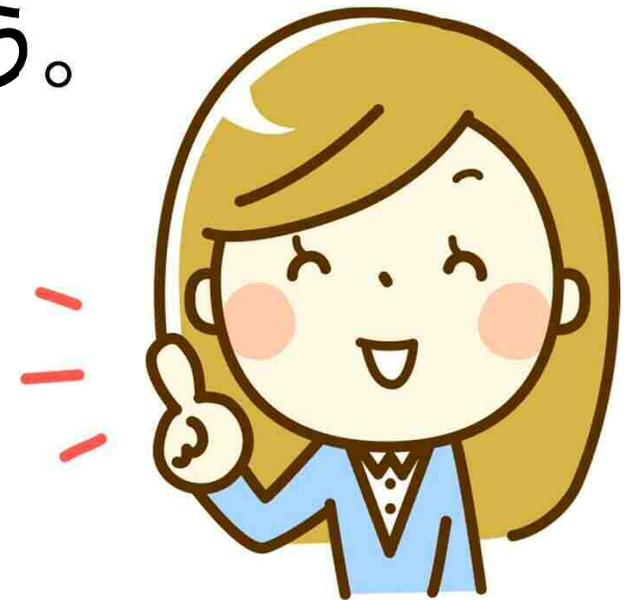
主催：大阪大学大学院公衆衛生看護学教室  
協力：公衆衛生看護技術開発研究室

# 本日の流れ

- 保健指導の振り返り(1~2分)
- 運動習慣の実態の確認(2分)
- 産後の運動の効果と実際の運動を紹介(8分)
- 地域づくりの観点から高齢者の運動について最新のトピックスを紹介(8分)
- 本日の内容を踏まえたディスカッションと発表(10分)

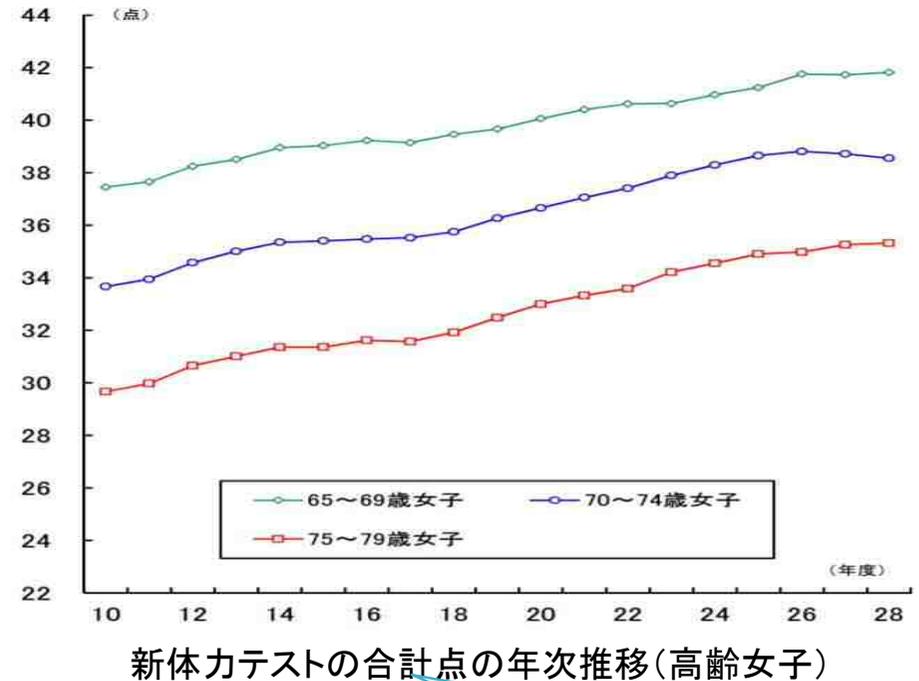
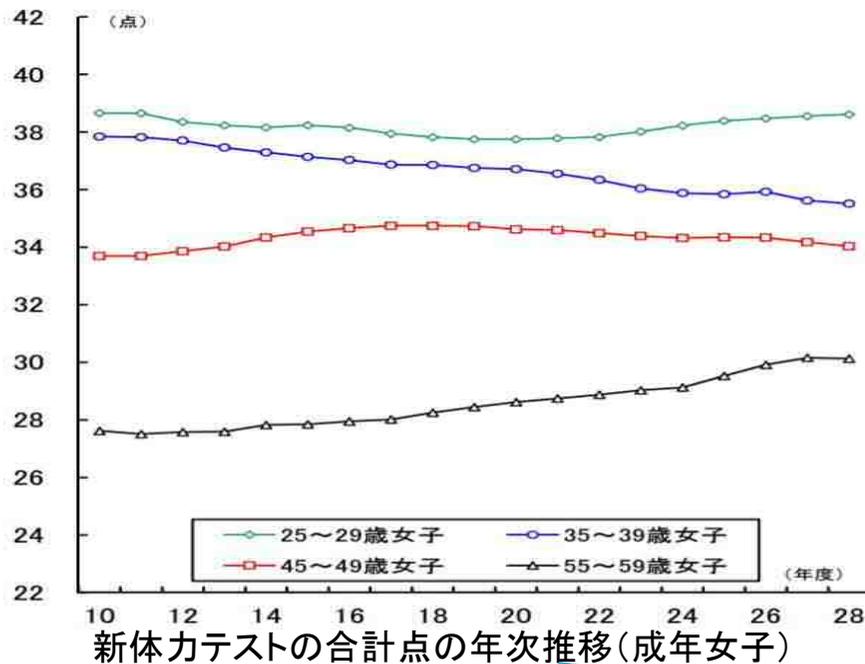
# 振り返ってみましょう！

みなさんが普段、母子や高齢者の方々に運動指導をするときはどのように指導しているか少し振り返ってみましょう。



# 運動習慣の「いま」

◆ スポーツ庁が公表した2017年度「体力・運動能力調査」の結果によると...

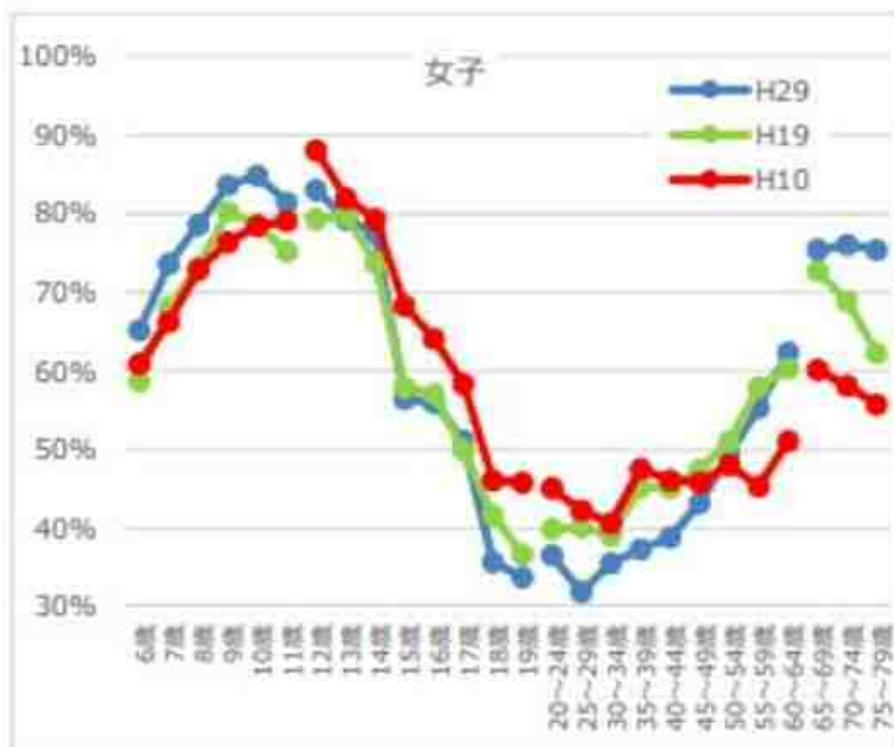


女性の30代前半から40代後半では体力が低下傾向

高齢者の体力が向上

# 運動習慣の「いま」

20代～40代の運動習慣がある人は減少



出典：2017年度「体力・運動能力調査」(スポーツ庁)

年代別運動実施率  
「週1日以上」の運動・スポーツを実施している割合 (%)

	全体	男性	女性
全年代平均	51.8 (42.7)	53.4 (44.3)	50.2 (41.1)
10代	63.3 (49.8)	67.5 (55.1)	58.8 (44.2)
20代	50.0 (34.5)	54.3 (40.8)	45.4 (27.8)
30代	45.4 (32.5)	49.9 (37.2)	40.7 (27.7)
40代	42.2 (31.6)	46.4 (34.2)	37.8 (29.0)
50代	45.5 (39.4)	45.5 (36.3)	45.4 (42.4)
60代	58.4 (54.4)	56.0 (52.8)	60.5 (55.6)
70代	71.3 (65.7)	71.1 (68.1)	71.5 (63.2)
成人のみ	51.5 (42.5)	53.0 (44.0)	49.9 (41.0)

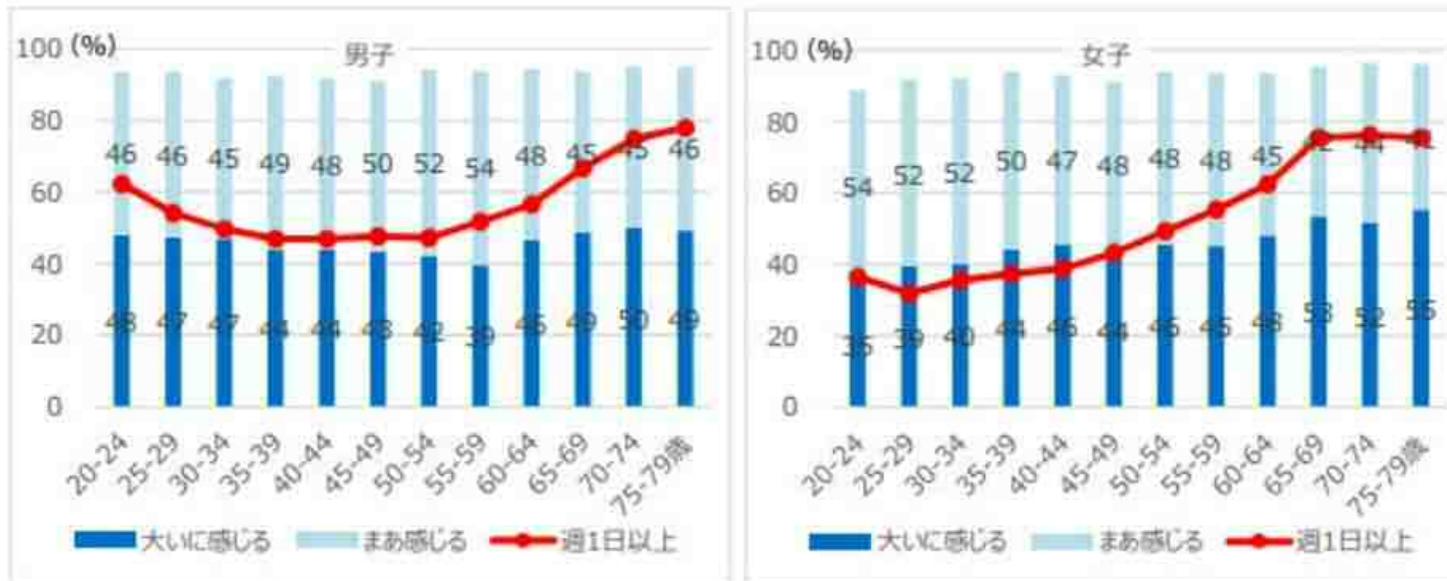
出典：2017年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)

# 運動習慣の「いま」

◆スポーツ庁が公表した2017年度「体力・運動能力調査」の結果によると...

運動・スポーツの実施頻度が高い人ほど、そのストレス解消効果を実感

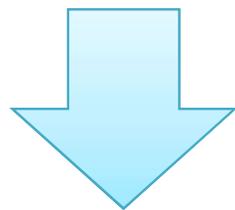
運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」「まあ感じる」と答えた者の割合  
運動・スポーツ実施状況が「週1日以上」と答えた者の割合



出典：2017年度「体力・運動能力調査」(スポーツ庁)

# 妊婦の運動はたくさんあるけど 産婦の運動は何が良いの？

- ☛ 産後は子育て・家事・仕事に追われて  
運動する時間をとりにくい！
- ☛ 産後の女性は特に、増えた体重を戻そうと  
意識を高く持っていることが多い！



## 簡単・早い・ながら運動

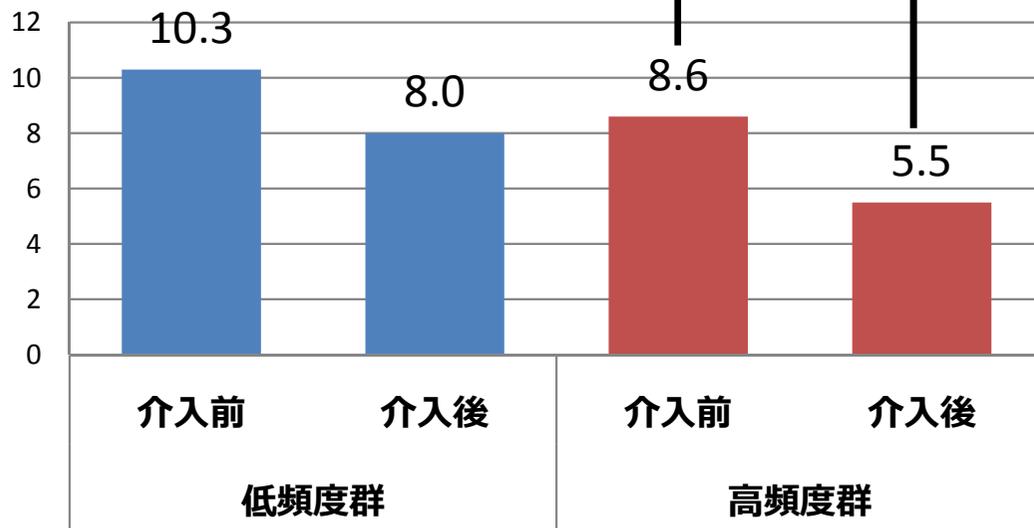
# 親子運動の効果

## ☆メンタル面への効果→抑うつ・ストレス改善！

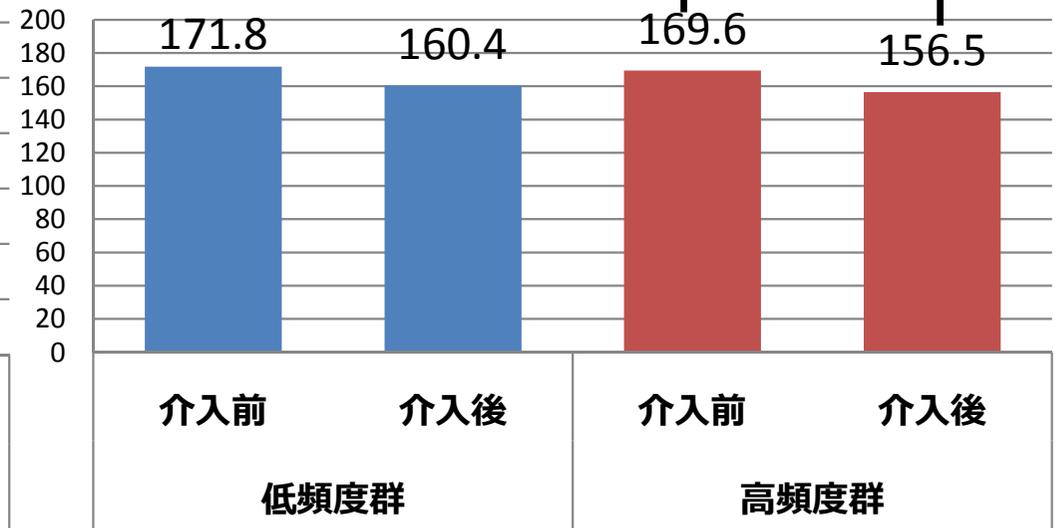
抑うつ症状(0-60点)合計得点が高くなるほど抑うつが強くなることを示す。

子どもの特徴に関わるストレス得点と親自身に関わるストレス得点である。高得点であるほど育児ストレスが高いことを示す。

CES-D得点



PSI得点



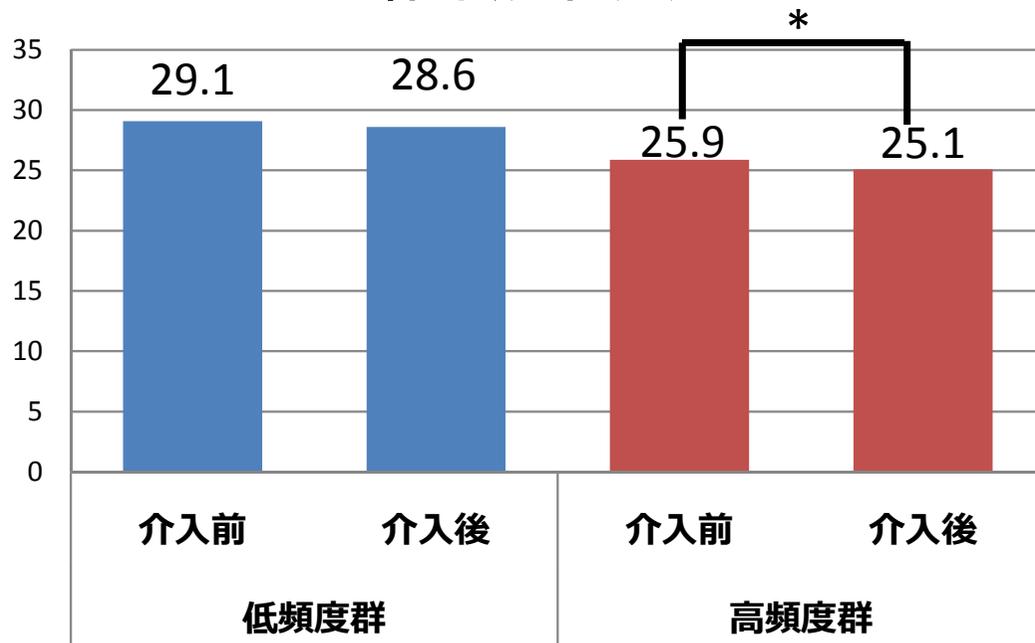
Paired t-test \* :  $p < 0.05$  \*\* :  $p < 0.01$  佐藤弘道、高橋一平、戸塚学、他：親子運動が育児ストレスと親子の心身の健康度に及ぼす影響、体力・栄養・免疫学雑誌(JPFNI)、2015、25(1)

# 親子運動の効果

## ☆体力面への効果

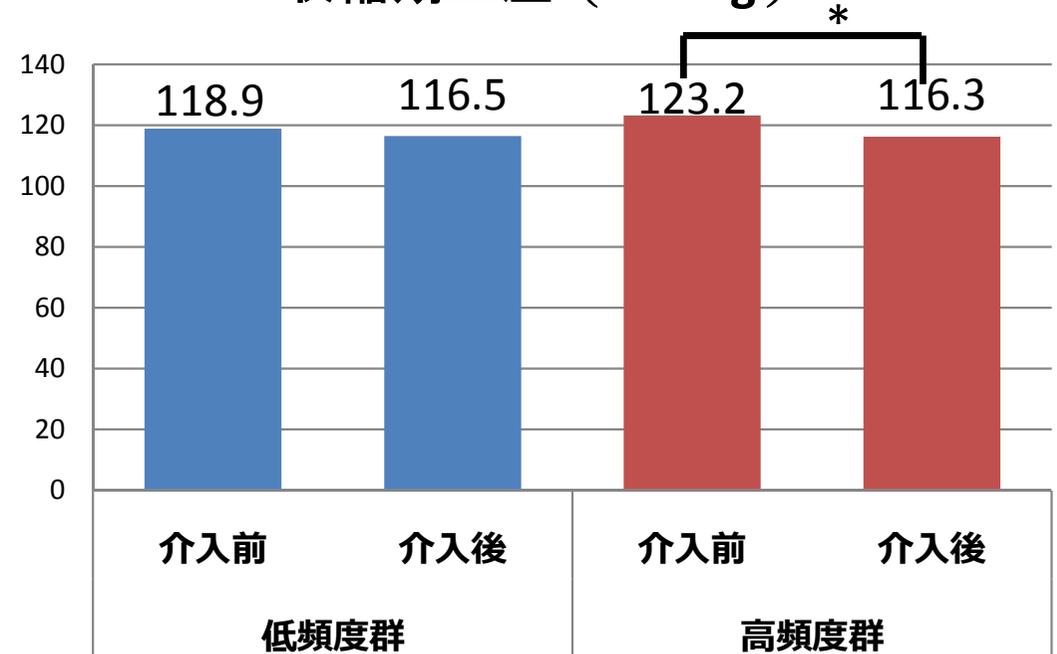
体脂肪率・収縮期血圧の低下も！

体脂肪率 (%)



Paired t-test \*:  $p < 0.05$

収縮期血圧 (mmHg)



佐藤弘道、高橋一平、戸塚学、他：親子運動が育児ストレスと親子の心身の健康度に及ぼす影響、体力・栄養・免疫学雑誌(JPFNI)、2015、25(1)

# 考えてみよう！

健診やこんにちは赤ちゃん訪問で、産後の母親に「産後でもできる運動って何かありませんか？」と聞かれました。みなさんはどのような運動を指導しますか？



# 1. おむつ替え筋トレ

腹筋・背筋に！

- ① 赤ちゃんを自分の近くに寝かせる
- ② 骨盤を起こしあぐらで座る
- ③ 上体をまっすぐに保ったまま、足の付け根から前に倒す
- ④ 足を組み替えて左右のお尻を  
じわ~っと伸ばす



## 2. 赤ちゃん抱き上げ運動

鍛えさせてくれる  
赤ちゃん

- ① 肩の力を抜いて赤ちゃんを抱っこ
- ② 両ヒザと爪先を床に着け、踵にお尻を乗せてしゃがむ  
(両ひざは開いておくと安定する)
- ③ 肩の力を抜いてお腹、腕の力で赤ちゃんを抱っこする
- ④ ヒザが床から離れても骨盤を起こして、上体はまっすぐに、  
腹筋を使ってグッと踏ん張る
- ⑤ 上半身を起こしたまますっと立ち上がる

### 3. 抱きながら肩回し運動

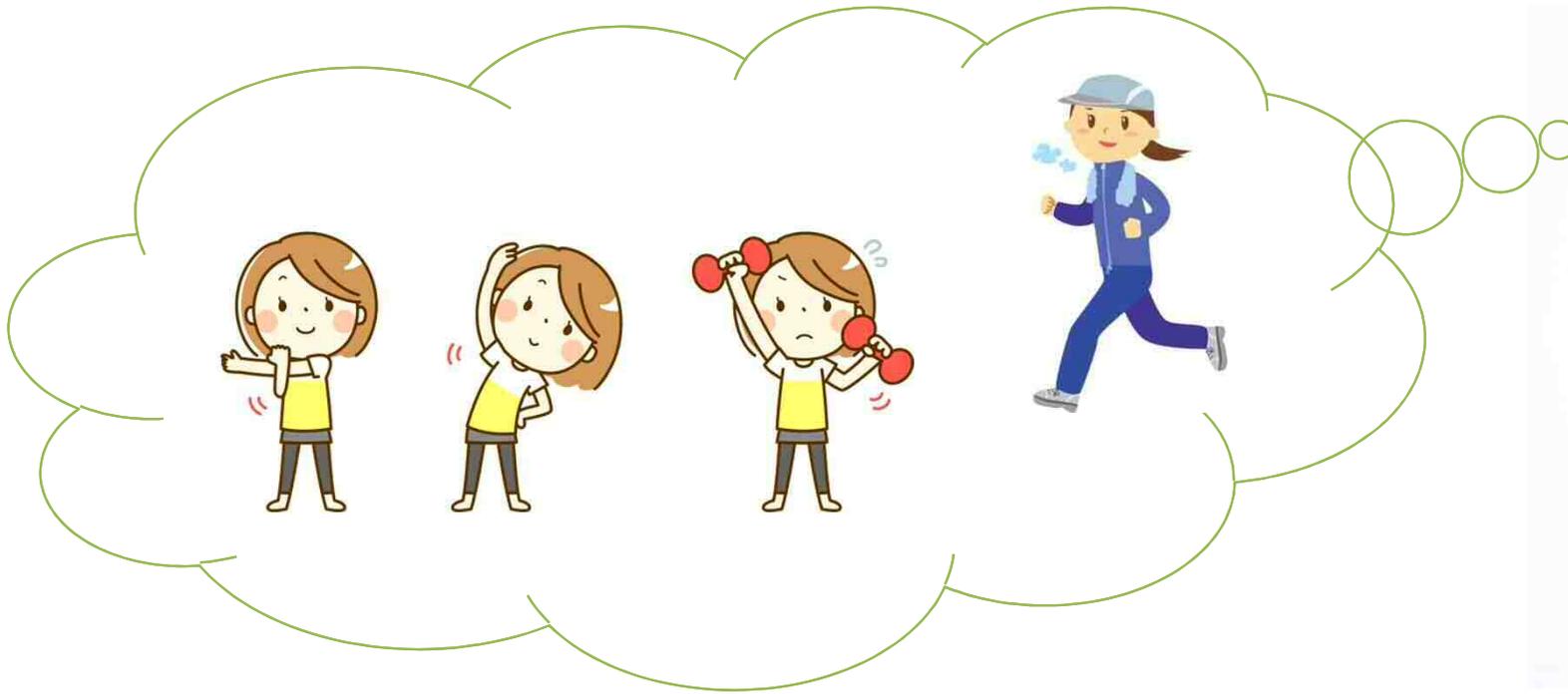
- ① 骨盤を起こして座り、腹筋と背筋で支える
- ② 肩の力を抜いて上半身を左右対称にする。
- ③ その姿勢をキープしながらクッションなどで、赤ちゃんの頭の位置を調整する(胸の高さ)
- ④ 赤ちゃんを抱いてないほうの肩を回して首、肩、背中の筋肉をほぐす

☆肩甲骨が動くのを感じながら円を描くように回す

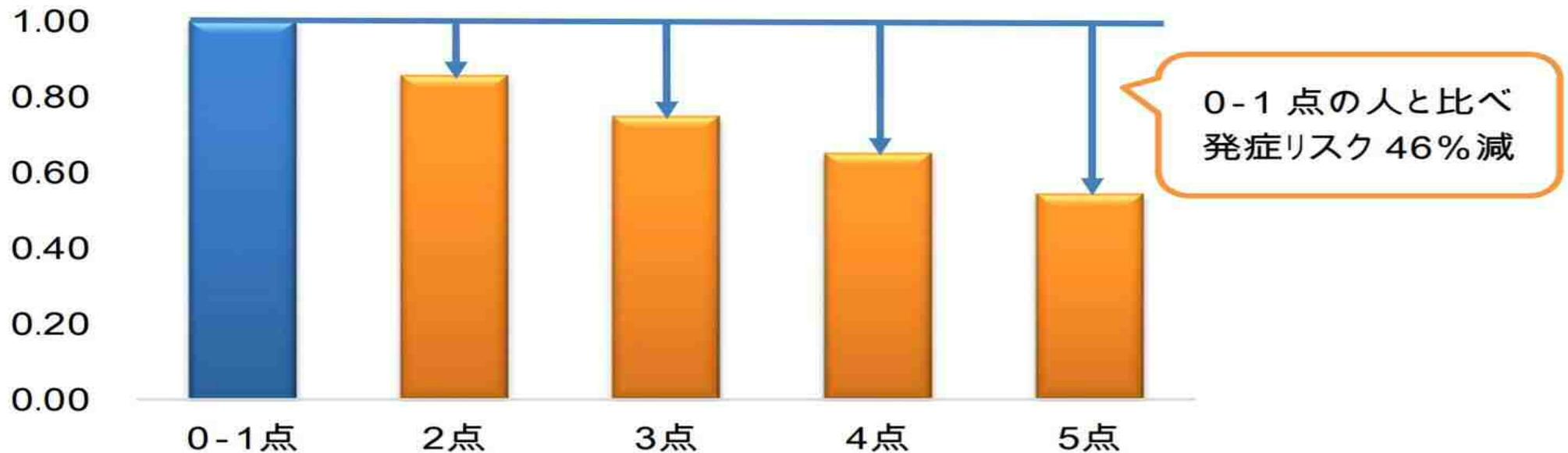
☆ゴリゴリと音がするぐらいが気持ちいいこの動きで

僧帽筋が伸縮して血流が活発になる

# 高齢者の運動について より運動の効果を高めるためには？



# 社会との多様なつながりがある人は 認知症発症リスクが半減！

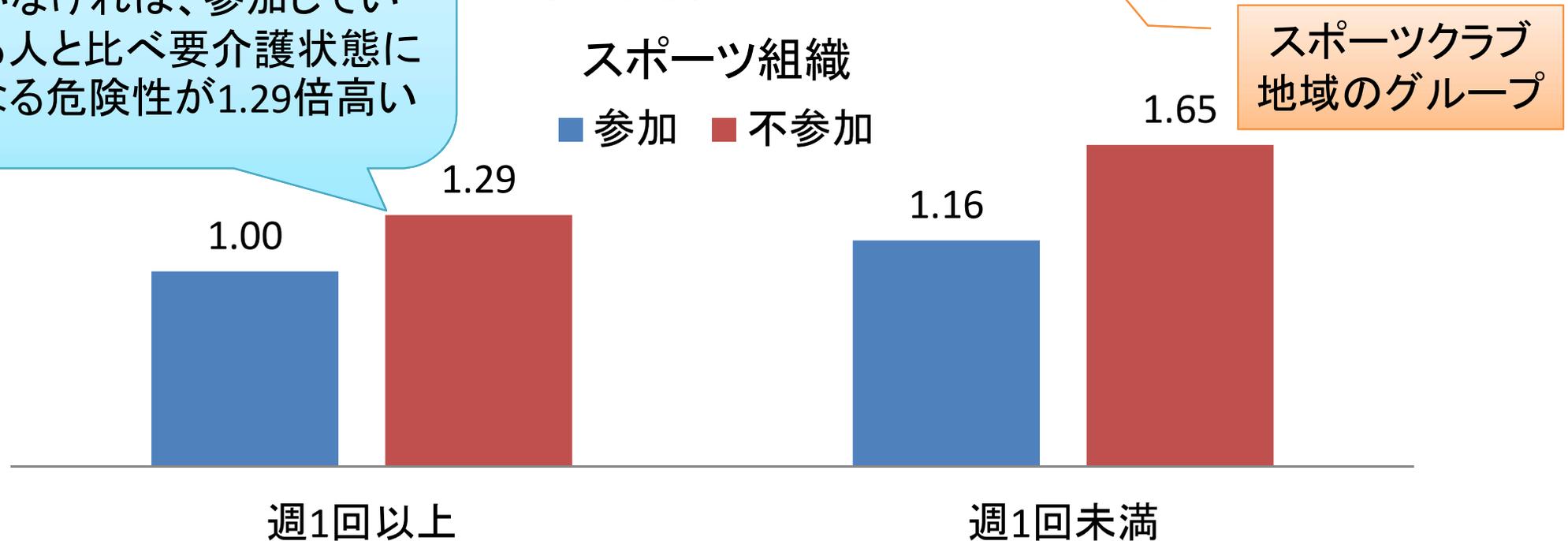


「配偶者あり」「同居家族との支援のやりとりあり」「友人との交流あり」「地域のグループ活動への参加あり」「就労あり」の5項目を集計し、「0-1点」と比べた「2点」「3点」「4点」「5点」の認知症発症リスクを推定

# 運動は一人より仲間と一緒に！

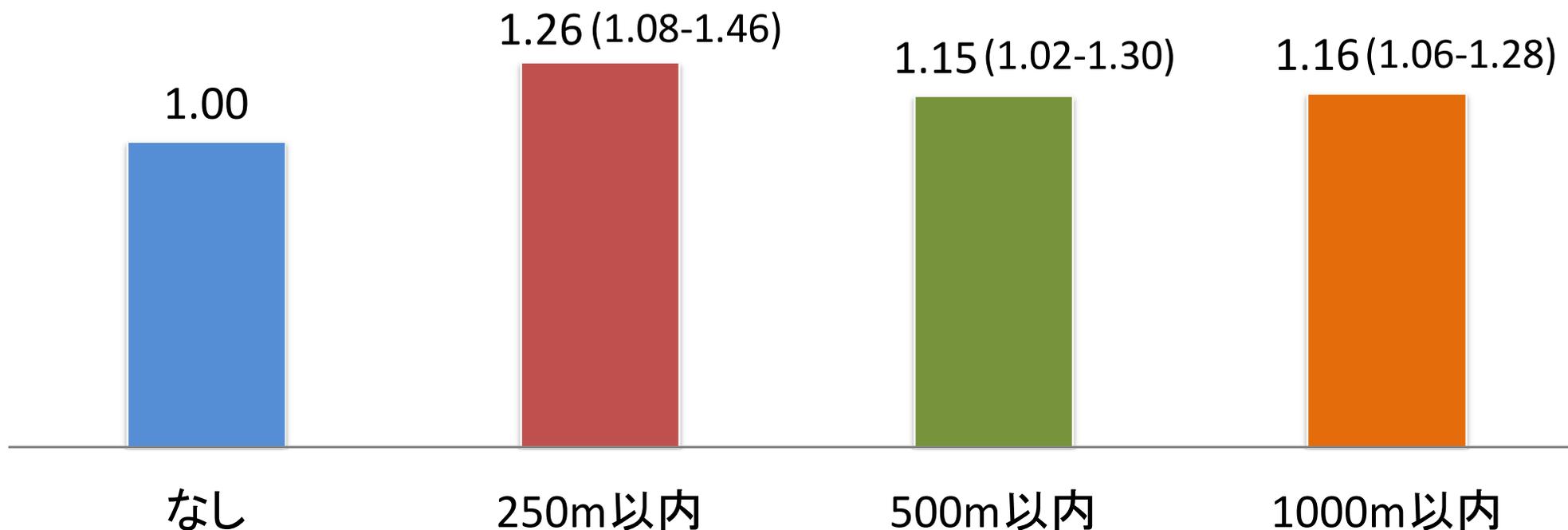
運動を週1回していても、スポーツ組織へ参加していなければ、参加している人と比べ要介護状態になる危険性が1.29倍高い

## 運動の実施頻度とスポーツ組織参加による要介護状態の発生リスク(4年間追跡)



# 公園の近くに住む人は 約1.2倍頻繁に運動する！

公園または緑地の存在とスポーツ活動との関連を示すオッズ比

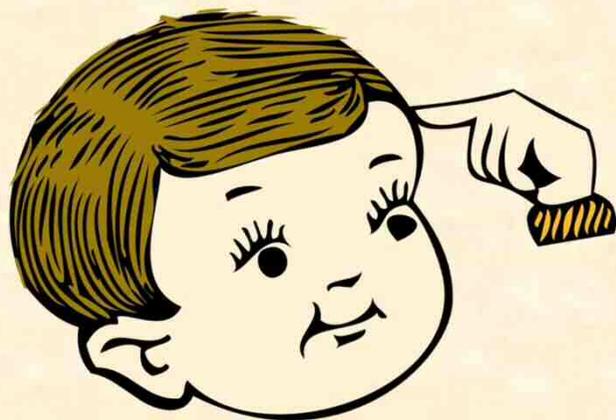


順序ロジスティック回帰分析

Hanibuchi T, Kawachi I, Nakaya T, Hirai H, Kondo K : Neighborhood built environment and physical activity of Japanese older adults: results from the Aichi Gerontological Evaluation Study (AGES). BMC Public Health 2011 Aug 19;11:657. doi: 10.1186/1471-2458-11-657.

# ディスカッションTIME！

最初に振り返った内容を思い出しながら、  
今までの保健指導へどのように  
追加することができそうですか？



# 出典

- スポーツ庁健康スポーツ課資料  
[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/shingi/014\\_index/shiryo/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2017/12/19/1399622\\_002](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/014_index/shiryo/__icsFiles/afieldfile/2017/12/19/1399622_002)
- 保健指導リソースガイド  
<http://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2018/007786.php>
- Saito, T., Murata, C., Saito, M., Takeda, T., & Kondo, K. (2018). Influence of social relationship domains and their combinations on incident dementia: a prospective cohort study. *J Epidemiol Community Health*, 72(1), 7- 12. doi:10.1136/jech-2017-209811
- Kanamori S, Kai Y, Kondo K, Hirai H, Ichida Y, Suzuki K, Kawachi I : Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: the AGES Cohort Study, *PLOS ONE* 2012;7(11):e51061. doi: 10.1371/journal.pone.0051061. Epub 2012 Nov 30.
- Hanibuchi T, Kawachi I, Nakaya T, Hirai H, Kondo K : Neighborhood built environment and physical activity of Japanese older adults: results from the Aichi Gerontological Evaluation Study (AGES). *BMC Public Health* 2011 Aug 19;11:657. doi: 10.1186/1471-2458-11-657.
- 池下育子、宗田聡、原田優子、他；出産した女性が本当にしておきたい産後のママの心と体をケアする本、日東書院、2012
- Saito, T., Murata, C., Saito, M., Takeda, T., & Kondo, K. (2018). Influence of social relationship domains and their combinations on incident dementia: a prospective cohort study. *J Epidemiol Community Health*, 72(1), 7- 12. doi:10.1136/jech-2017-209811
- 佐藤弘道、高橋一平、戸塚学、他：親子運動が育児ストレスと親子の心身の健康度に及ぼす影響、*体力・栄養・免疫学雑誌(JPFNI)*、2015、25(1)