



Smile
×
Health
×
Community

「人生100年時代」 運動やスポーツで笑顔と健康を

人生100年時代 笑顔で健康に過ごすために

国連の推計によれば、2050年までに、日本の100歳以上の人口は100万人を突破する見込みです。本市においても、100歳以上の人口は、2015年時点は133人でしたが、2030年には250人を超える見込まれています。

人生100年時代を迎えた現在、寿命が延びた年月を笑顔で健康に過ごすには、さまざまな備えが必要です。中でも、運動は多くの効用をもたらす備えとして非常に重要なものです。

コロナ禍で運動不足による心身の不調が報告され、運動の重要性が改めて見直されている今。本特集では、専門家の話を交えながら市内で行われているさまざまな取り組みを紹介します。

◎問い合わせ 秘書広報課

☎ 2313174



都城市南部ふれあい広場（大岩田町）で笑顔広がるパークゴルフ

運動がもたらす効用

運動やスポーツは競技に取り組む人だけのものではなく、あらゆる世代の人たちが健康増進やレクリエーションなど、さまざまな効用を目的に楽しんでいます。今回はその中から、次の3つの効用に着目して特集します。

【心の健康づくり】

継続的な運動は、ストレスに対して抵抗力を高め、精神の安定に役立ちます。

【予防医学的効果】

日常的な運動は、歩行能力を維持し運動機能を高めるための重要な要因です。

【コミュニティの形成】

運動やスポーツを通して交流が広がり、人と人とのつながりが生み出されます。



Smile



心の健康づくり

運動やスポーツは、「心の健康」に効果的に作用します。今回は、うつやコロナ禍が健康に及ぼす影響とともに、「心」と「体」を元気にする運動やスポーツの効果について紹介します。

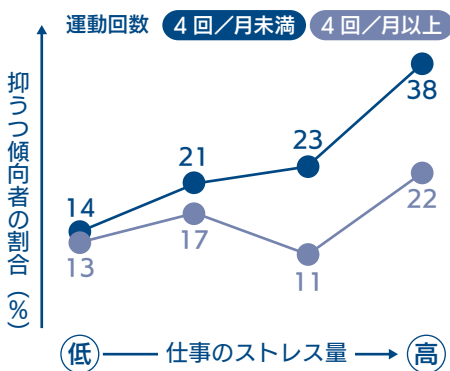
都城運動公園陸上競技場で日々楽しむランニング

「運動」 うつリスクを抑える

スポーツ庁によると、ヨガや水泳、ジョギング、ウォーキングなどの有酸素運動は、気分転換などに寄与するとされています。有酸素運動を続けることで、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンなどの神経伝達物質が分泌。脳の中で感情や記憶をつかさどる部分にセロトニンが伝達し、精神的な落ち着きが得られると言われています。セロトニンなどの神経伝達物質が不足した状態だと、ストレス過多になりやすく、最悪の場合にはうつ病などを発症します。

図1のデータからも「運動」のうつリスクを抑える効果が確認されています。

図1. ストレス量と運動の回数別 抑うつ傾向



出典：スポーツ庁ホームページ



「心身の健康」に コロナ禍が影響

新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛などによって、さまざまな影響が報告されています。1日当たりの歩数の減少や体重の増減、テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」などの不調、また、座位時間が長くなることにより、血流の悪化や血栓ができるリスクの上昇などが報告されています。

Interview

インタビュー

「心」と「体」を元気に！

「心も体も楽になって、今日は幸せと感じることが出来る運動方法を伝えたい。」その思いでスポーツインストラクターの資格を取得し、わくわく元気運動協会の仕事に携わるようになりました。

高齢者を中心に、リズム体操の教室など、さまざまな活動に取り組んでいます。楽しく効果的に運動をするためには、「やる気」を高めることが非常に大事です。前向きな考え方で、まず自身身が明るく元気になるよう参加者に接しています。

今年も新型コロナウイルス感染症拡大も



山下 美幸さん

わくわく元気運動協会
都城支部代表

特に高齢者は「外に出られない」「離れて暮らす家族に会えない」「近所づきあいができない」など、ストレスが生じやすくなっています。

このような状況の中、市は市内の総合型地域スポーツクラブなどと連携して、家で簡単に行える体操やストレッチの動画を公開しています。

新しい生活様式を守りながら、運動に取り組みむことで、心の健康が保たれます。

あり、教室を休んでいましたが10月に再開。コロナ禍で運動だけでなく、人と接することもできなかつた人が多かったことから、今まで以上に「心」をほぐし、参加者が笑顔で楽しく運動できる雰囲気づくりに努めています。



今回の取材で、さまざまな運動やスポーツに取り組む、市民の皆さんの笑顔に出会いました。



Health

予防医学的効果

運動やスポーツをすることで、運動に関わる体の器官が維持され、高齢になっても体を動かすことができる状態が継続できます。今回は、予防医学から見た「運動やスポーツ」の効果を紹介します。



気心の知れた地域の仲間で取り組む
「こけないからだづくり講座」

「運動やスポーツ」と「健康」

「運動やスポーツをすると健康になる」。皆さんがなんとなく感じていた考え方は、予防医学の観点から証明されています。スポーツ庁によると、1日の歩数が8千歩になると、高血圧症や糖尿病の予防や体を動かす器官の維持に効果があるとされています。

運動器疾患などの予防のため、いかに運動が大切か、今回は、宮崎大学医学部整形外科医の帖佐悦男教授に話を聞きました。

日常生活に影響する ロコモティブシンドローム

運動器の障がいにより、移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」と呼びます。ロコモは、筋肉や骨、関節、軟骨、椎間板などの運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。

運動器が障がいされると、外出できなくなったり、寝たきりになったりして、生活が制限されます。



宮崎大学医学部
帖佐悦男教授

運動器疾患は 幼少期から影響

県では、2007年度から学童期運動器検診を実施。2015年度までに直接検診を実施した約5万4千人の検診結果では、運動器疾患にかかっている人の割合は約1割となっています。

子どもの運動器は未発達であるため、運動不足の子どもは、バランス能力や筋力などの基本的な運動能力が低下。大人になっても運動が苦手となり、ロコモに結び付きやすくなると考えられます。

小さい頃から機能不全が見られると、大人になるとさらに悪化する可能性が高くなります。ロコモは幼少期からの運動の継続で予防できます。

「地域」ぐるみで予防！

市では、例年、ステップ台を使って昇り降りする「ステップ運動教室」を開催。市民の心肺機能の向上や足腰の筋力強化などを図る運動の習慣化につなげています。また、生活習慣病の予防・改善を目的に開催している健康ライフ教室では、医師や理学療法士がさまざまな運動の意義や方法について、実技を交えながら指導しています。

市内では、運動器の維持・改善や健康づくりのため、自主グループがウォーキングや健康体操、スカットボールなどを楽しみながら、地域の誰もが参加できる環境を整えています。

7つの ロコモ チェック

あなたは**大丈夫？**
一つでも当てはまれば、

ロコモの心配があります。

Locomotive syndrome

④ ▶

家でのやや重い仕事
が困難
(掃除や、布団の
上げ下ろしなど)



③ ▶

階段を上るのに
手すりが必要



② ▶

家の中でつまづいたり
滑ったりする



① ▶

片足立ちで
靴下がはけない



ロコトレ
(ロコモーショントレーニング)
を始めましょう。
ロコモ予防で
足腰元気!



⑦ ▶

横断歩道を青信号で
渡りきれない



⑥ ▶

続けて15分程度
歩けない



⑤ ▶

買い物(2kg程度)を
持ち帰るのが困難



出典：「ロコモパンフレット」



“こけない体”が 介護の重症化を防ぐ

市は、介護を予防し健康寿命の延伸を図るため、65歳以上の市民を対象に「こけないからだづくり講座」を開催。本年11月現在までに、253カ所の自治公民館などで開設されています。

2019年9月には、「こけないからだづくり講座」の検証を行うため、県立看護大学と協定を締結。「こけないからだづくり講座」に参加した人を対象に、要介護になることの予防や悪化防止などの効果について分析をスタートしました。今回は、その分析に携わる串間市民病院の江藤病院長と同大学の中尾教授に話を聞きました。

串間市民病院

江藤 敏治病院長

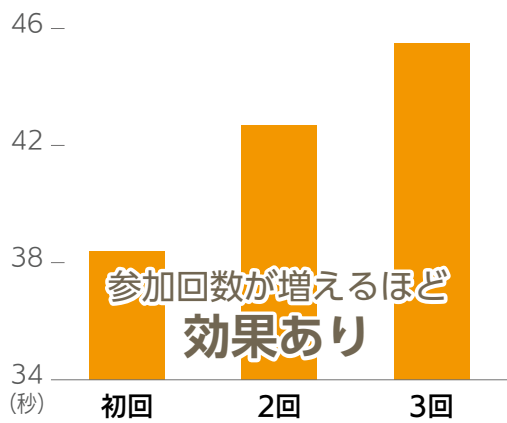


江藤病院長・重症化のきっかけは、骨折などの筋骨格のトラブルで、転倒が一番の原因です。転倒の予防には、「こけない体」をつくることが重要。筋肉や呼吸器系統、心肺機能を鍛える必要があります。

都城市の取り組み「こけないからだづくり講座」は、筋肉や呼吸器を効果的に鍛えることができ、介護の重症化予防に非常に効果的です。「こけない体」は、筋力やバランスを保つことが重要です。この講座にはこれらが全て取り入れられています。

中尾教授・都城市の取り組み「こけないからだづくり講座」は、住民主体で取り組んでいることが素晴らしいです。人口も多い中、8割を超える自治公民館が取り組んでいること

図2. 平成30年 体力測定参加回数ごとの片足立ち時間の推移



顕著な効果を確認

江藤病院長・図2のデータは、講座参加者の体力測定での片足立ちできる時間の平均を示したものです。体

に驚いています。県内でも際立った取り組みだと言えます。また、測定データもしっかり取っているため、この後の評価につながります。

宮崎県立看護大学
中尾 裕之教授



力測定は、半年ごとに行っています。初回の体力測定を受けた人の片足立ちの平均時間38秒に対し、3回目の体力測定を受けた人の片足立ちの平均時間は45秒まで伸びています。全員の平均が7秒伸びるということは驚くべき効果です。

中尾教授・また、座った状態から立ち上がり、一定の距離を歩いて戻り、また座るまでの時間を計測するタイムアップアンドゴー（TUG）テストにおいても、参加回数が多いほど効果が出ていくことがうかがえます。

江藤病院長・初回と3回目の体力測定では、TUGテストにおいて平均7秒かかっていた時間が、6秒に短縮。1秒だけの短縮ですが、参加者が実際に歩く動作を動画で見ると、立ち上がるスピードや姿勢・目線の高さ、機敏な動作、表情など、まったく違って見えます。



楽しみながら健康づくりに励んでいます！
こけないからだづくり講座参加者の声
吉永 順子さん
(志比田町)

志比田北自治公民館で「こけないからだづくり講座」が始まった6年前に入会。週1回行われる講座に、欠かさず参加しています。

参加当初、約1時間の体操ができるか不安もありましたが、回を重ねるごとに体調が良くなり、会場までの道のりも徒歩30分から、今では20分で着くようになりました。周囲から「歩く姿が変わった」「笑顔が増えた」とうれしい言葉を掛けられます。また、講座後のお茶会も楽しみで、他の参加者と交わす会話で笑いが絶えません。

楽しみながら健康維持ができるこの講座に、これからも参加しようと思います。



図3. 平成30年の全人口の医療費を100とした場合に見る、体力測定参加者別の医療費の比較



江藤病院長.. 図3のデータを見ると、「こけないからだづくり講座」に参加している人ほど医療費が縮減しています。

医療費の抑制が進んだことは、市民が病院にかかる必要が少なくなっただけを示し、健康につながっているとと言えます。

**主役は「自分」
楽しんで運動**

江藤病院長.. 参加することともに、自主性やどのような雰囲気を取り組むかが非常に大切です。楽しく運動することは、効果を最大化するためにも重要です。

中尾教授.. これからの社会は、健康意識を持っている人はより健康になり、そうでない人との差は大きくなっていきます。まずは行動を起こすことが重要です。



まずは参加！一緒にスポーツを楽しみましょう！
都城市スポーツ推進委員協議会会長
中西 昇治さん

スポーツ推進委員として約20年間、活動しています。身近な場所でさまざまなスポーツに親しみ、「競うよりも楽しむ」ことを目的として、各地域でスポーツ教室やアジアタ大会などを開催。市民の皆さんが元気に楽しくスポーツできるようにサポートしています。初めてスポーツ教室に参加した人に「楽しかった」「来てよかった」と言ってもらえるよう、推進委員一同、心掛けています。

あらゆる世代の人たちが一緒にスポーツを楽しめる環境を整えていますので、多くの皆さんにぜひ、参加してほしいです。



誰もが参加できる環境づくり

各地域でスポーツ教室の企画・運営や実技指導、ニュースポーツの普及など、誰もが参加しやすい環境づくりに取り組んでいます。このため、

「市民の健康づくり」を一番に考えながら、スポーツの楽しさや素晴らしさを伝えるため、生涯スポーツを普及・推進するスポーツ推進委員協議会。市では、15地区から選任された推進委員と南九州大学都城キャンパスの学生推進委員計47人が、各地域でスポーツに関する企画・運営や指導などを行っています。

活動促進のための後継者育成

スポーツ推進委員の任期は2年で、継続することもできます。今年度は、新たに12人が加わり、20歳から78歳までの幅広い世代が活動しています。また、これまでの経験を引き継ぐため、後継者の発掘・育成にも力を入れ、人材確保に努めています。

市民の健康づくりを支える 都城市スポーツ推進委員協議会

◎問い合わせ スポーツ振興課 ☎23-9546



Smiling faces of miyakonojo



サッカーに捧げる青春！ 都城聖ドミニコ学園 女子サッカー一部



全 日本高校女子サッカー選手権九州大会の出場を決める県予選決勝のグラウンドに、長嶋弘人監督の指示が響き渡りました。その声に応え全力で試合に挑んだのが、同予選で2年ぶりに優勝した都城聖ドミニコ学園女子サッカー部です。

同校女子サッカー部の歴史は長く、プロサッカーリーグの開幕を控え、日本中でサッカーブームが沸き起こっていた平成3年に創部されました。高校女子サッカー部は当時珍しく、多くの部員が入部しましたが、時とともに減少。しばらくは活動できない時期もありました。しかし、平成23年、FIFA女子ワールドカップドイツ大会での「なでしこジャパン優勝」をきっかけに、同部も活動を再開。その後の道のりは平坦ではなく、同部を率いる長嶋監督は「選手11人がそろわない時期もあり、11人に満たない状態で試合に挑んだこともあった」と、苦労を振り返ります。

結果を出せず落ち込んだり、けがで参加できなかったりする仲間をみんなで支え合いながら、練習を重ねてきた同部。長嶋監督は「苦労を共にし、技術強化に加え、思いやりや忍耐力、礼儀なども身に付いた」と、チームを評価します。

「人生100年時代」

運動やスポーツで笑顔と健康を



準々決勝、ゴールを死守するドミニコイレブン



準々決勝、ゴールを目指す岡本さん



力強くボールを蹴り出しました。

3年生は、サッカーを引退し、今後は就職や進学など新しい夢に進みます。全国大会出場という夢の続きを託された新メンバーは、次の大会に向けて最高の仲間との絆を胸に、

「3年生は負ければ引退。このチームで一日でも長くサッカーを続けたい」と、部員全員が同じ思いを胸に抱きながら初戦を突破。続けて挑んだ準々決勝では、相手ゴールを果敢に目指しましたが、願い届かず0対1の惜敗。同部の今シーズンは幕を下ろしました。

岡本愛美主将（霧島市出身・3年）は、姉や兄の影響で幼少から地元クラブチームに所属経験のある筋金入りのサッカー女子。岡本さんは「3年間、楽しくサッカーがプレイできたのは最高のチームと仲間がいたから」と笑顔を見せます。

着実に力をつけてきた同部。2年前の全日本高校女子サッカー選手権大会県予選で念願の優勝を果たすと、県内外から入部希望者が増加。現在、30人が在籍し、うち8割は寮生活を送りながら、毎日練習に励んでいます。



コミュニティの形成

あらゆる世代の人が、自分に合った運動やスポーツを見つけ、楽しむことができる総合型地域スポーツクラブ。仲間づくりにもつながるコミュニティの拠点として、市内でも活動が活発化しています。



人間関係を「横」に広げる 運動やスポーツ

運動やスポーツは、それ自体が楽しさや喜び、達成感などをもたらすとともに、複数人で取り組むことで孤独の解消や仲間づくりなど、人間関係の横のつながりを広げます。

このような「人と人とのつながり」が生み出されることにより、コミュニティが形成されます。さらに、運動やスポーツがもたらすつながりは、継続する意欲も向上させ、活動も活発化します。

「コミュニティづくりの拠点として 総合型地域スポーツクラブ」

コミュニティづくりの拠点として「総合型地域スポーツクラブ（総合型クラブ）」に注目が集まっています。総合型クラブは全国に約3,600あり、地域住民が中心となっており、自主的・主体的に運営されています。その特徴は、多世代・多志向・多目的。あらゆる世代が、自分の体力や目的に合った運動やスポーツに取り組んでいます。

市内では、「NPO法人都城ぼんちスポーツクラブ」「NPO法人都城スポーツクラブシエロ」「一般社

NPO 法人都城スポーツクラブシエロ（天神町）

運動やスポーツに取り組む際のさまざまな負担を取り除いて、誰もが気軽に参加できる環境を整えています。中でも、タックルのない鬼ごっこのような「タグラグビー」は、けがの心配も少なく親子で気軽楽しめます。運動不足になりがちな子育て世代の運動の受け皿にもなっています。



菓子野 英樹さん

NPO法人都城ぼんちスポーツクラブ（高城町穂満坊）

高城スポーツクラブが前身。名称を変え高城地区だけではなく、都城地域全体に愛されるクラブを目指しています。地域に根差したクラブとして、あらゆる世代の人を受け入れていて、市外からの転居者がクラブに参加することで多くの友人をつくり、活動後のランチタイムなどの交流が生まれています。



神河 美樹さん

市内で進む、新たなスポーツ拠点整備

日本人の週に1日以上スポーツ実施率は約5割。ヨーロッパでは7割～8割の国もあります。その要因に、スポーツクラブやスポーツ施設の充実が挙げられます。

市では、県と共同で山之口運動公園整備事業や都城運動公園の機能再編に着手。市民がいつでもスポーツに親しめるよう、スポーツ拠点施設の整備を進めています。



山之口運動公園



都城運動公園

運動やスポーツを通して、笑顔で幸福に

今回の取材では、多くの人々が「運動やスポーツは楽しみながら取り組むことで、健康や幸福が得られる」と口をそろえていました。また、仲間同士で和気あいあいとした雰囲気の中、笑顔で汗を流す姿をいくつも目にしました。

日ごろ、運動やスポーツをする機会が少ない人は、市内の講座やクラブなどの活動に参加してはいかがでしょうか。そこでは、自分に合った運動やスポーツ、気の合う仲間を、きっと見つけることができるでしょう。

運動やスポーツを通して生まれる人と人とのつながり。人生100年時代を迎えた中で健康寿命を延ばし、笑顔で幸福に過ごすために、今最も求められているものではないでしょうか。

参考文献など

「LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略」
「日本進化論」、「スポーツ庁ホームページ」
「宮崎県立看護大学 地域貢献等研究推進事業報告書」
「メディアの影響とロコモ予防」ほか

取材を終えて

Coverage

高城運動公園屋内競技場で、スポーツ動画の制作に取り組む各総合型クラブの皆さん



「団法人とみさか」の3団体が、特色を生かした活動を展開しています。市は、県や3つの総合型クラブ、スポーツ推進委員連絡協議会、社会福祉協議会、民間企業などと連携。日ごろ、運動やスポーツをする機会の少ない人を対象に、平成30年度から県のモデル事業として「スポーツ習慣化促進モデル事業」を実施しています。

健康増進や介護予防、子育て支援、防災など、地域が抱える課題の解決のため、総合型クラブを核とした「スポーツコミュニティ」の確立を目指しています。

一般社団法人とみさか（南横市町）



福寿 真也さん

地域に根差しているドイツのスポーツクラブを視察して、都城でも総合型クラブを定着させたいと思っています。ドイツでは、運動している人を見ながらお茶を楽しむ高齢者もいます。私たちのクラブも、運動後のおやつタイムなど賑やかです。みんなが気軽に集まれる「場」を提供しています。