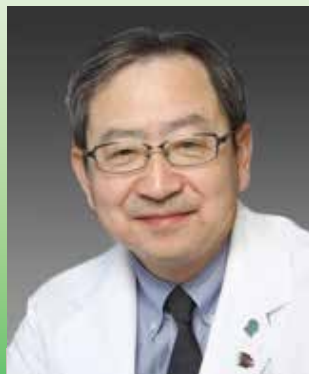


Vascular Street



10分ランチフィットネス



福岡大学医学部長
朔 啓二郎 先生



福岡大学スポーツ科学部
教授 上原 吉就 先生



スタジオパラディソ



福岡大学病院長
田村 和夫 先生

はじめに

スタジオパラディソ代表の森山暎子先生が、2009年に福岡市市民局文化・スポーツ部スポーツ振興課の『ヘルシ☆オフィス・プロジェクト』検討テーブルメンバーとして、勤労者の健康づくり運動の促進を考える中で、パラディソ体操を10分間にパッケージ化した「10分ランチフィットネス®」を考案し、福岡市とまちづくり団体と大学院の共働事業・研究として2010年より実施した。2012年3月に、【一般社団法人 10分ランチフィットネス協会】を設立し、「フィットネスを通じたチャーミングなまちづくり」を理念に活動を展開中である。今回、福岡大学病院においても、「10分ランチフィットネス®」が始動し、7月・10月・11月の月曜日・木曜日に病院敷地内で実施している。医学部学生、病院の医師・事務の方も参加していただいている。このような活動は、福岡大学スポーツ科学部の上原教授が実務を担当しているので、今回、運動の重要性についても伺った。

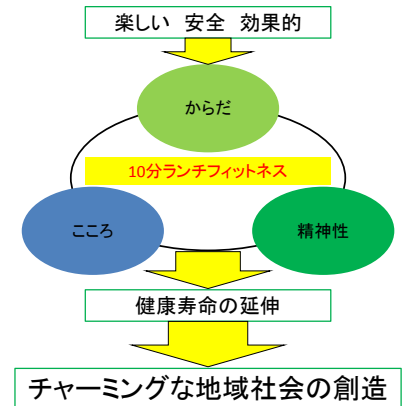


医学部学生さん達と！！

10分ランチフィットネスとは・・・？

【理念】
チャーミングな地域社会の創造

【ミッション】
「こころ・からだ・精神性」のバランスを考え、実行する健康人となるきっかけを提供し、夢・希望・目標を共有する仲間づくりを支援する。



「時間がない、運動が苦手、面倒くさい」などの理由で、運動不足を自覚している勤労者を対象に、出前型で運動実施のきっかけを提供する。誰もが気軽に参加できる「からだほぐし・有酸素運動・筋肉強化・ストレッチング」を行う10分間の運動プログラム。インストラクターが、音楽を使い、参加者に声をかけながら行う、楽しい健康づくりの体操をする。

健康づくり出前講座

- ・安全大会、社員の健康啓発の研修等に、講師を派遣します。
- ・講師が体験型で楽しく、日常で実践できる方法や知識をお伝えします。
- ・時間は30～90分、テーマは下記から選べます。
(2テーマをご要望など、お気軽にご相談ください。)

テーマ	内容
運動	・忙しい毎日、隙間時間にてできる効果的な運動の紹介 ・健康管理は安全管理(安全大会) ・からだすっきり健康づくり～腰痛/首・肩凝り予防～
休養	1日の疲れを残さずに過ごすコツ、ストレスを解消するセルフケアの方法
栄養	生活習慣病予防の観点から、栄養バランスを考慮した考え方をお伝えします。
たばこ	・禁煙のすすめ(禁煙治療の方法紹介) / ・受動喫煙の防止
歯科衛生	歯周病予防等の観点から、口腔ケア(正しい噛み方、口腔体操の紹介)

利用された企業担当者の声

・これまでの研修は講演形式でしたが、今回、実技を含む健康づくりの講座を行って頂きました。参加者からの評判も良く、事務局としても満足しているところです。

・受講者は幅広い年齢層でしたが、数種類の実技を教えて頂き、各自が自分に合ったものを取り入れることができ役立つ指導内容でした。

出前講座の参加者の声

・毎日が重かったので、ほんとに良い機会になったと思う。今後家でもやっていきたい。

・継続が出来なかった体力づくりが、今回の講習で継続出来そうだと思った。

・短い時間の運動で健康づくりに効果があると判り、さっそく実行します。

・簡単にできるリラックス法を、わかり易く、実演にて学ぶことができた。





質問：運動は最良の薬ですか？

答：福岡大学スポーツ科学部 教授 上原吉就 先生

1日15分間運動するだけで、老化をスローダウンさせることができます。規則的な運動は、病気が及ぼす細胞障害をなくしてしまう効果があります。「運動は大変良い、運動は薬だ」、このように言われ続け40年たちますが、この言葉はまだまだフレッシュに使われています。日本人は寿命が毎年のびています。運動は生き残りのみではなく、人生の成功とも関係します。年齢を重ねることは大変重要ですし、時間や年齢は暴力的に降りかかってくる事象です。日本人の平均寿命は女性86.6歳、男性80.2歳で、特に女性は世界一です。年をとるのは仕方ないが、年寄りになる必要はない（ジョージ・バーンズ：米国のコメディアン）。年齢というものには元来意味はない。若い生活をしている者は若いし、老いた生活をしているものは老いている（井上 靖：小説家）、などの格言もたくさんあります。しかし、年をとると細胞自体に変化が生じ、炎症や酸化ストレスがかかりやすくなる。その結果、細胞内で様々な物質が蓄積していきます。体重が増加したり、筋肉が落ちたり、安静にするだけでマイナスになります。確かにコレステロールや血糖、血圧などは測定できますし、客観的なデータが出てきますが、運動は違いますね。

米国バーモント大学のSusan G. Lakoski氏らは、16,000人の中年男性を対象とした前向き観察コホート研究Cooper Center Longitudinal Study (CCLS)の解析を行い、心肺フィットネスレベルが高いほどがんの罹患率や死亡率が低下することを示しました。運動により心肺機能を高めることが糖尿病や肥満を予防することはこれまでに指摘されてきたのですが、がんの罹患率や死亡率にも心肺機能が関連していることが第49回米国臨床腫瘍学会年次学術集会（2013 ASCO；5月31日～6月4日、シカゴ）で報告されました。米国がん協会、Cooper研究所、及びTexas大学の研究者らによると、身体的フィットネスは、座り過ぎによる健康への悪影響を緩和するとのことでした。座り過ぎ、肥満、心臓病マーカーとの関連性ですが、フィットネスを考慮に入れると顕著に弱まるのが分かり、学術誌に掲載されています。運動の蓄積はかなりの利点が期待できます。30年間規則的に運動を継続しているヒトは、10年しか継続しなかったヒトより、違った結果（アウトカム）になるようです。

● 15分間の運動は3年寿命を延ばす

外国のデータですが、一日15分の運動を8年間継続するとすべての死亡を14%低下させ、3年の寿命を延ばしたという研究があります。15分ずつ増やしていくと、さらに4%ずつ死亡率を低下させたそうです。運動が体内の炎症を緩和（低下）させることが第一に考えられています。細胞の酸化ストレスに対抗して、細胞のエネルギーの産生系に好影響を与えるのです。酸化ストレスに負けた細胞からは、不安定な疾患（心筋梗塞や糖尿病、肥満、脳梗塞、等）が発症してきます。

● 運動の強度のポイント

心血管疾患にいいのはエアロビックエクササイズです。酸素を有効的に使う運動です。きつくない運動ですね。低強度が良いです。つまり、規則的に持って行ける、常習的に行えることができるタイプの運動です。運動しながら、携帯でヒトと話せる程度の運動です。話せない強度ではないのです。ちょっと早歩きですね。10分間から始めるのがいい。それを2回やると良いと言われてます。

ストレングストレーニング（腹筋運動など）やストレッチもこれに加えるといいですね。ストレングストレーニングは骨や筋肉をきたえますので、歩行や日常の活動にプラスになります。椅子に座っている時、足をゆっくり持ち上げて、ゆっくり元に戻して10分間続ける。洗剤が入っているビン（ボトル）を右・左の腕で10回づつ上げ下ろしするのがいい。しかしそれ以上やろうとするとトレーナーからの助言が最低一度位は必要です。そのためにジムに行くのは賛成ですね。ストレッチは関節を強くしたり安定感を生み、ゆっくりした有酸素運動は、運動の初めと終わりに必要です。つまり、ウォームアップとクールダウンです。特に高齢者においては、より強い運動を行う前に必須なプロセスです。逆にクールダウンはめまいや失神を予防するのに必要です。始めゆっくり、動きはゆっくりですね。ストレッチを運動ではないと考えるヒトも多いかもしれませんが、これこそ効果的運動ですね。仰向きになって、足をストレッチがかかるまで持ち上げて、息を深く長くはき出して、足をゆっくり下ろす、これを両足で繰り返してください。

もし運動するならジムに行くのがいいですね、器械がそろっているし、トレーナーがいるので安全です。ダンスもいいです。Tai Chi、つまり太極拳（たいきょくけん）はエアロビック、ストレングストレーニングとストレッチが混在していますので、かなり理論的な運動です。良いことはずっとは継続しませんから、運動をキープすることが重要です。まず15分と言われてますけど、10分ランチフィットネスからはじめませんか？

読売新聞 2015年6月28日(日)掲載



福岡大学病院
10分ランチフィットネス始動!

運動は何よりも勝る薬なのです!

チャーミングな地域社会の創造を理念に、「こころ・からだ・精神性」のバランスを考え実行する健康人となるきっかけを提供し、夢・希望・目標を共有する仲間づくりを支援する活動を推進中。

- 我が国を含めた先進国での運動不足は日々深刻化しています。
- 慢性疾患の予防・治療において、運動の重要性や有効性は多くの研究により実証されています。
- みなさん、福岡大学病院のメディカルフィットネスセンター前の広場で気軽に運動しませんか?!



福岡大学医学部の
学生さんと一緒に!!



福岡大学病院では **7月、10月、11月の月曜・木曜日**に
病院敷地内で**10分ランチフィットネス**を始動します。

参加
無料

福岡大学病院
メディカルフィットネスセンターで
運動をしてみませんか?

- 生活習慣病をお持ちの方を対象に生活習慣病改善教室を行っています。
- 専門スタッフがひとりひとりに合った運動プログラムを提供しています。
- 病院内の施設ですので、安心して運動できます。
- 月会費 12,960円(月12回分)

- 場所: 福岡大学病院メディカルフィットネスセンター コーヒーショップ(スターバックスコーヒー)の間の中庭
- 時間: 12時40分から10分間 ● 服装自由
- インストラクター: 10分ランチフィットネスインストラクター
- 対象: 職員、学生、希望する患者さんとそのご家族(参加自由)

※雨天の場合は中止となります。

毎年7月に必ず開催されるフィットネスセッション106A
10分ランチフィットネス体験が10分ランチフィットネスとしてアレンジ可能



生活習慣に関わるシンポジウムのご案内

平成27年度福岡大学医学部医学部 特別講演会

- テーマ: 「禁煙～その一本が病気のへり」
- 同時企画: すわん君と一緒に禁煙体操

平成27年
11月18日(日)



● 場 所: 福岡大学
第13回日本機能性食品医学学会総会
● 会 期: 12月12日(土)・13日(日) ● 場 所: 福岡大学病院 福大メディカルホール ● 会 長: 岡 啓二郎

学んで予防!《福大病院 健康セミナー》

開催日	時間	題 名	コ ー ス
第24回	9/16(金)	14:30-16:30	若中症の予防や食事指導
第25回	8/20(木)	14:30-16:00	季節がフランスのとれた食事で健康に過ごそう!! (一歩が健康の鍵!)
第26回	9/17(木)	14:30-16:00	目が見えづらく感じていませんか? (近視・遠視・老眼の予防)
第27回	10/15(木)	14:30-16:00	健康に多く! (心臓病の予防)
第28回	11/19(木)	14:30-16:00	インフルエンザで後悔の季節

※会場は10階/11階(10階から入場券が配布されます)

● 場 所: 福岡大学病院 福大メディカルホール