

「健幸都市とは」

スクリーン	ファシリテータ										
<div data-bbox="245 577 354 696" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="280 723 389 759" data-label="Section-Header"> <p>POINT</p> </div> <div data-bbox="280 759 525 967" data-label="Text"> <p>健やかな幸せで 「健幸」 住んでいるまちが 健康に影響を 与えている事を 理解する</p> </div> <div data-bbox="237 1111 544 1290" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="245 1335 373 1359" data-label="Section-Header"> <p>世界の死亡原因</p> </div> <div data-bbox="260 1359 531 1384" data-label="Text"> <p>国民の身体活動量の増大は大きな課題</p> </div> <div data-bbox="245 1384 544 1568" data-label="Figure"> <table border="1"> <tr> <td>1位</td> <td>高血圧</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>喫煙</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>高血糖</td> </tr> <tr> <td>4位</td> <td>運動不足</td> </tr> <tr> <td>5位</td> <td>肥満</td> </tr> </table> </div>	1位	高血圧	2位	喫煙	3位	高血糖	4位	運動不足	5位	肥満	<div data-bbox="579 264 975 297" data-label="Text"> <p>(司会進行).....</p> </div> <div data-bbox="579 358 818 392" data-label="Text"> <p>健幸都市とは講義へ</p> </div> <div data-bbox="579 454 1018 488" data-label="Text"> <p>(ファシリテータ).....</p> </div> <div data-bbox="579 501 1099 535" data-label="Text"> <p>まず、スクリーンの健幸の文字を見てください。</p> </div> <div data-bbox="579 548 981 582" data-label="Text"> <p>「健やかな幸せ」と書いて健幸です。</p> </div> <div data-bbox="579 595 1287 629" data-label="Text"> <p>皆さんにとって、通常使う「健康」とは少し意味合いが違います。</p> </div> <div data-bbox="579 642 1506 725" data-label="Text"> <p>誰も健康であることを望んでいると思いますが、そうは言っても全く病気をもっていない方は少ないですよ。</p> </div> <div data-bbox="579 739 1489 775" data-label="Text"> <p>病気があっても、悪化しないようにコントロールして幸せに過ごすことが大切です。</p> </div> <div data-bbox="579 788 1506 871" data-label="Text"> <p>本講義のテーマでもありますが、最近明らかになっている事として、実は都市環境がみなさんの健康を左右しています。</p> </div> <div data-bbox="579 884 1506 967" data-label="Text"> <p>住んでいるだけで自然と健幸になれるまち、そういったお話をまとめた動画をご覧ください。</p> </div> <div data-bbox="579 981 1506 1064" data-label="Text"> <p>このパートも、筑波(つくば)大学大学院教授の久野譜也(くのしんや)先生にお話をいただいた動画です。</p> </div> <div data-bbox="579 1124 1005 1158" data-label="Text"> <p>※映像「健幸都市とは」 (約6分)</p> </div> <div data-bbox="579 1314 1442 1397" data-label="Text"> <p>先ほどの久野先生のお話でも WHO、世界保健機構と言葉が出てきましたが、こちらは、人が亡くなる要因が何なのかというデータです</p> </div> <div data-bbox="579 1411 1329 1444" data-label="Text"> <p>1位高血圧、2位喫煙(たばこ)、3位高血糖ときて4位に運動不足</p> </div> <div data-bbox="579 1458 1235 1491" data-label="Text"> <p>ちょっと驚きませんか？運動不足が死亡の原因なんです！</p> </div> <div data-bbox="579 1505 788 1538" data-label="Text"> <p>そして5位が肥満</p> </div> <div data-bbox="579 1552 1240 1588" data-label="Text"> <p>これって4位の運動不足を解消すると改善されるんですね</p> </div> <div data-bbox="579 1601 1495 1635" data-label="Text"> <p>さらに1位の高血圧、3位の高血糖も運動不足解消で改善することができるので、</p> </div> <div data-bbox="579 1648 1286 1684" data-label="Text"> <p>死亡要因5つのうち4つが運動不足を解消すると改善されます</p> </div> <div data-bbox="579 1697 1264 1731" data-label="Text"> <p>これを聞くと、ちょっと運動してみようかなって思いませんか？</p> </div> <div data-bbox="579 1794 1235 1827" data-label="Text"> <p>でも運動って、やろう！と思ってもなかなか続きませんよね</p> </div> <div data-bbox="579 1841 735 1874" data-label="Text"> <p>(反応を見る)</p> </div> <div data-bbox="579 1890 1034 1924" data-label="Text"> <p>・そうですよね、私もなかなか続きません</p> </div> <div data-bbox="579 1937 868 1971" data-label="Text"> <p>・続けられる？素晴らしい</p> </div> <div data-bbox="579 2031 1026 2067" data-label="Text"> <p>なかなか運動が続かない方にとっては、</p> </div> <div data-bbox="579 2080 1233 2114" data-label="Text"> <p>日常の行動で運動できたらいいのに、って思いませんか？</p> </div>
1位	高血圧										
2位	喫煙										
3位	高血糖										
4位	運動不足										
5位	肥満										

歩いてすぐの距離でも車を使っていませんか？
車生活と糖尿病の意外な関係
 自動車利用率が高い県は、糖尿病患者数も多い！

10分歩行で約1000歩に
 「20分以上続けて歩かないと脂肪が燃えない」は、間違え！

POINT!
無理なく歩く方法を提案する

社会参加と健康の関係①
 ボランティア活動をしている高齢者ほど自立を維持しやすい

社会参加と健康の関係②
 毎日外出する高齢者に対し
 ほとんど外出しない高齢者は…

- ①歩行が不自由になるリスク ⇒ 4倍
- ②認知機能障害のリスク ⇒ 3.5倍

ここでちょっと質問をしてみます

- ・皆さん、今日会場まで階段で来た方はどのくらいいらっしゃいますか？
- ・皆さん、今日駐車した時遠くに停めた方どのくらいいらっしゃいますか？
- (挙手してもらう)----
- ・多いですね〇割くらいでしょうか？
- ・あまりいらっしゃいませんね

では〇〇市全体ではどうでしょうか？

先ほど出てきた「愛知型」、「東京型」どちらに当てはまるでしょうか？

(挙手や回答を受講者にしてもらう)

もちろん、車は一切やめましょうという極端な話ではありません。

例えばスーパーに行ったとき、今日は天気がいいからちょっと遠くに車を止めようとか、エレベーターじゃなくて階段で行ってみよう、という感じで日常の少しの工夫が実は運動につながるんです。

以前は、20分以上続けて歩かないと、からだには良い影響を与えられない、と言われていました。

しかし、筑波大学が行った実験の結果では、続けて歩かなくても、からだには効果がある、ということがわかりました。

30分連続で歩く人たちと、10分を3回歩く人たちでは、どちらもエネルギー消費量などは同じ効果を得ることができるんです。

長時間のウォーキングが難しい場合でも、歩いて5分、10分の場所には車ではなく歩いて行ってみる、仕事の合間の移動は少し歩いてみる、など意識してみてはいかがでしょうか。

また、ボランティア活動などの社会参加をしている高齢者ほど、自立した生活を維持しやすいということもわかっています。

定期的に社会参加している方が、認知機能が保たれ、自立できる割合が高くなっています。

ボランティアは地域のためだけではなく、自分自身の健康維持にも役立っているのです。

そして、ボランティアではなくても、何か外出するきっかけを作ることが大事です。

毎日外出する高齢者に対し、ほとんど外出しない高齢者は、

「歩行が不自由になるリスクが4倍」

「認知機能障害のリスクが3.5倍」

にもなります。

日頃から外出習慣をつけることが、健幸への心がけにつながります。

以上で健幸都市についての講義を終了します。