

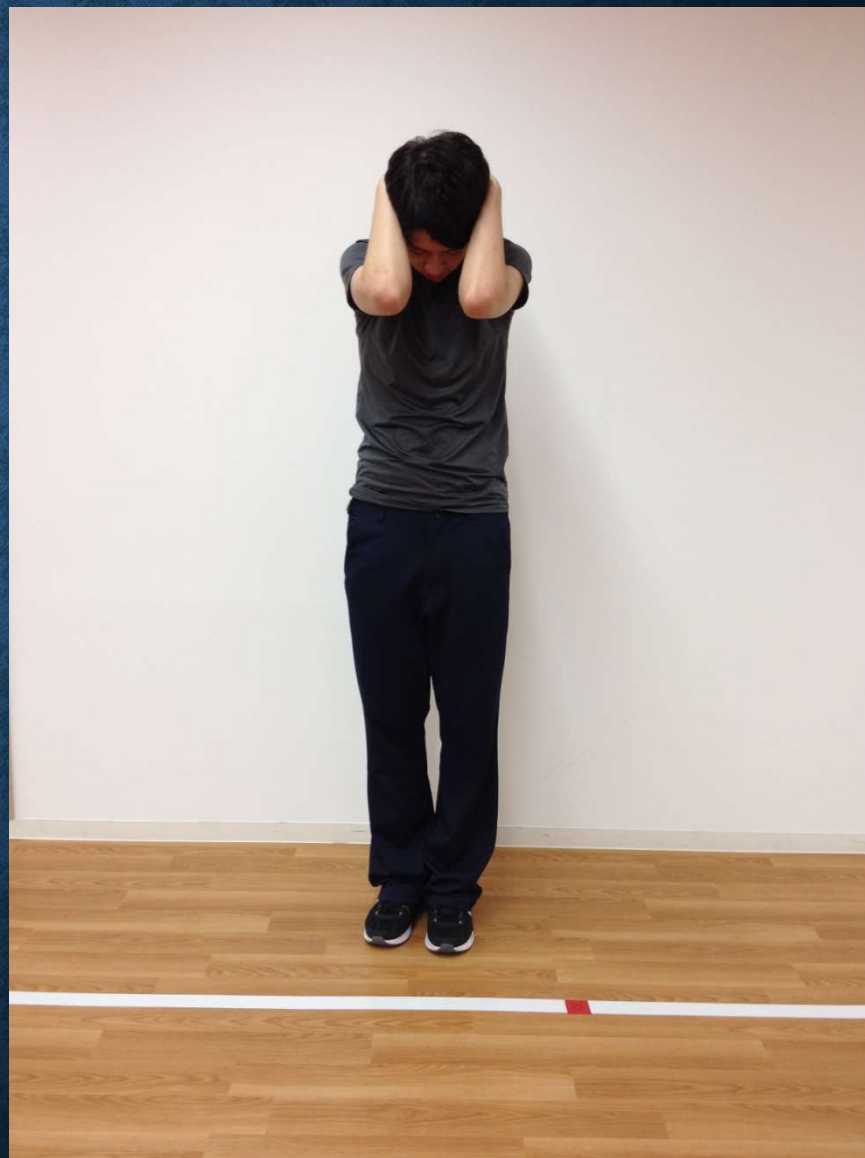
NPO法人東海循環器病診連携フォーラム
第22回市民公開講座

「介護と健診について学ぼう」

健康寿命を延ばす運動を 教えてください

名古屋第二赤十字病院

リハビリテーション課 永田英貴











足開閉テスト



10秒間

足開閉テスト

12回以下

転倒注意

20秒間

足開閉テスト

25回以下 90代

26-27回 80代

28-30回 70代

31-34回 60代

足開閉テスト

35-37回 50代

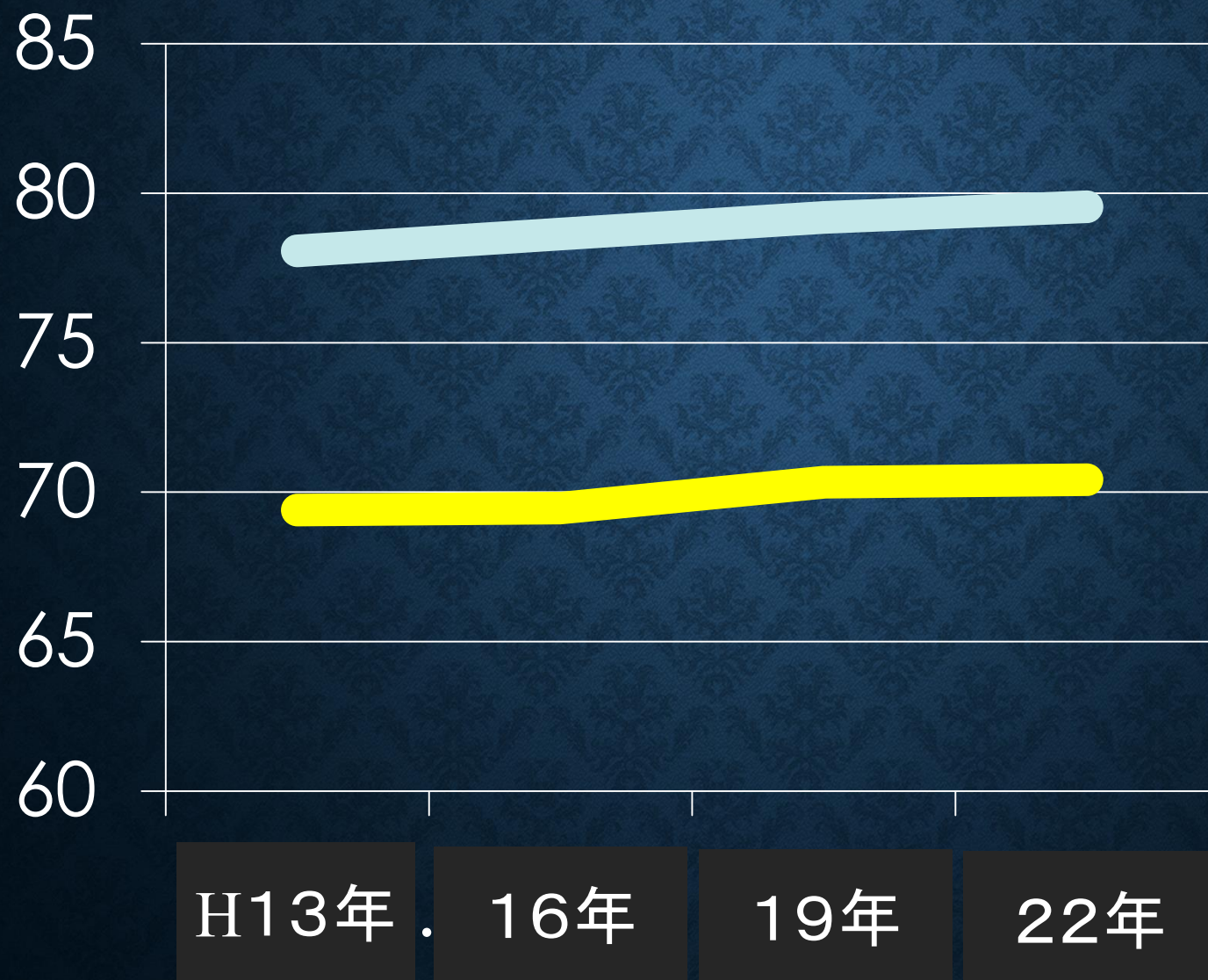
38-39回 40代

40-41回 30代

42回以上 20代

(年齢)

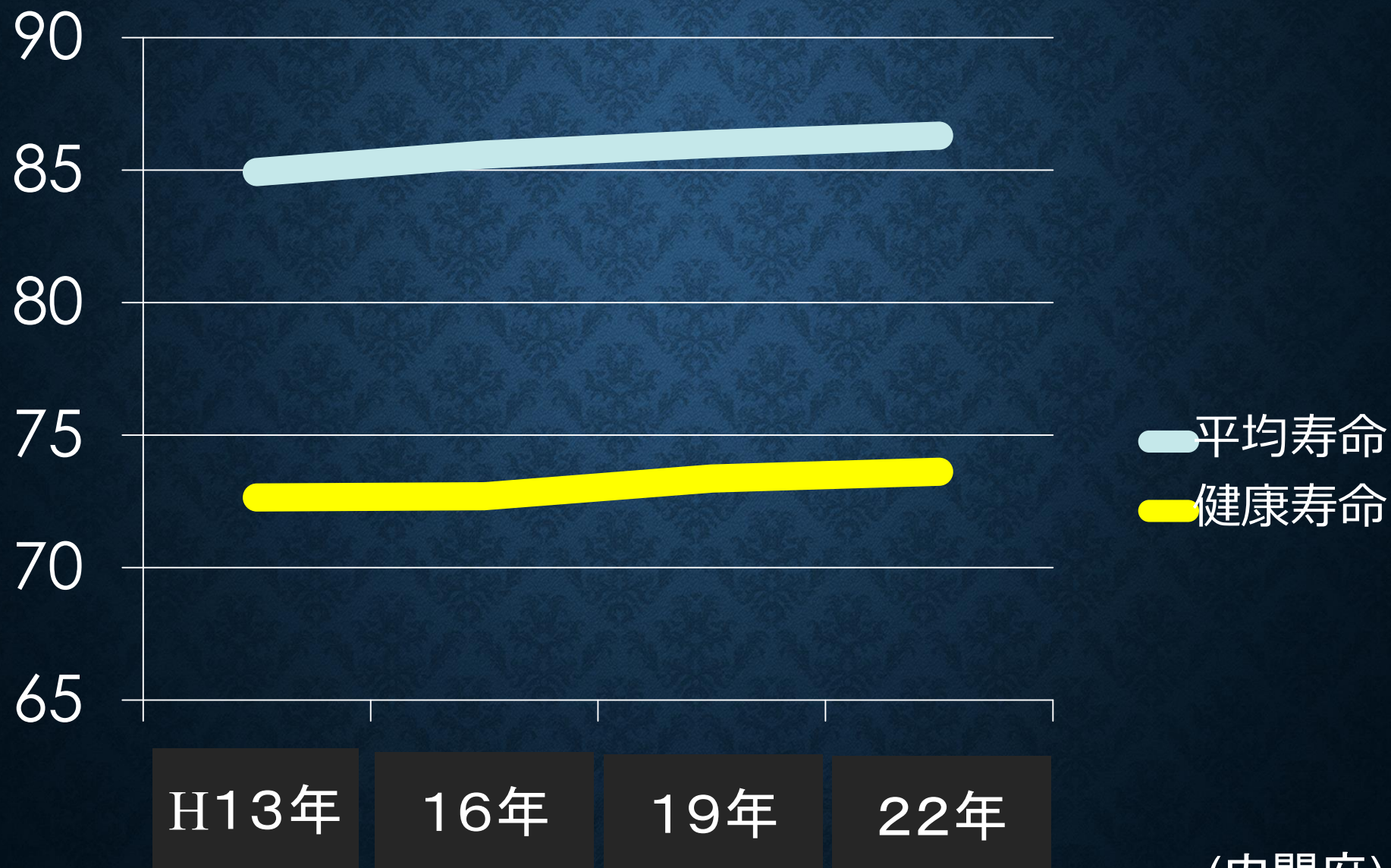
男性



(内閣府)

(年齢)

女性



(内閣府)

支援・介護が必要な理由

(単位:%)

平成25年

要介護度	第1位		第2位		第3位	
総数	脳血管疾患(脳卒中)	18.5	認知症	15.8	高齢による衰弱	13.4
要支援者	関節疾患	20.7	高齢による衰弱	15.4	骨折・転倒	14.6
要支援1	関節疾患	23.5	高齢による衰弱	17.3	骨折・転倒	11.3
要支援2	関節疾患	18.2	骨折・転倒	17.6	脳血管疾患(脳卒中)	14.1
要介護者	脳血管疾患(脳卒中)	21.7	認知症	21.4	高齢による衰弱	12.6
要介護1	認知症	22.6	高齢による衰弱	16.1	脳血管疾患(脳卒中)	13.9
要介護2	認知症	19.2	脳血管疾患(脳卒中)	18.9	高齢による衰弱	13.8
要介護3	認知症	24.8	脳血管疾患(脳卒中)	23.5	高齢による衰弱	10.2
要介護4	脳血管疾患(脳卒中)	30.9	認知症	17.3	骨折・転倒	14.0
要介護5	脳血管疾患(脳卒中)	34.5	認知症	23.7	高齢による衰弱	8.7

H25 国民生活基礎調査の概況

老年症候群

認知症

高齢による衰弱

骨折・転倒

老年症候群

脳卒中

トントンスリスリ

必要な運動

柔軟

筋力強化

有酸素

バランス

柔軟運動

腕を抱えて、肩

片脚を伸ばして、脚の裏

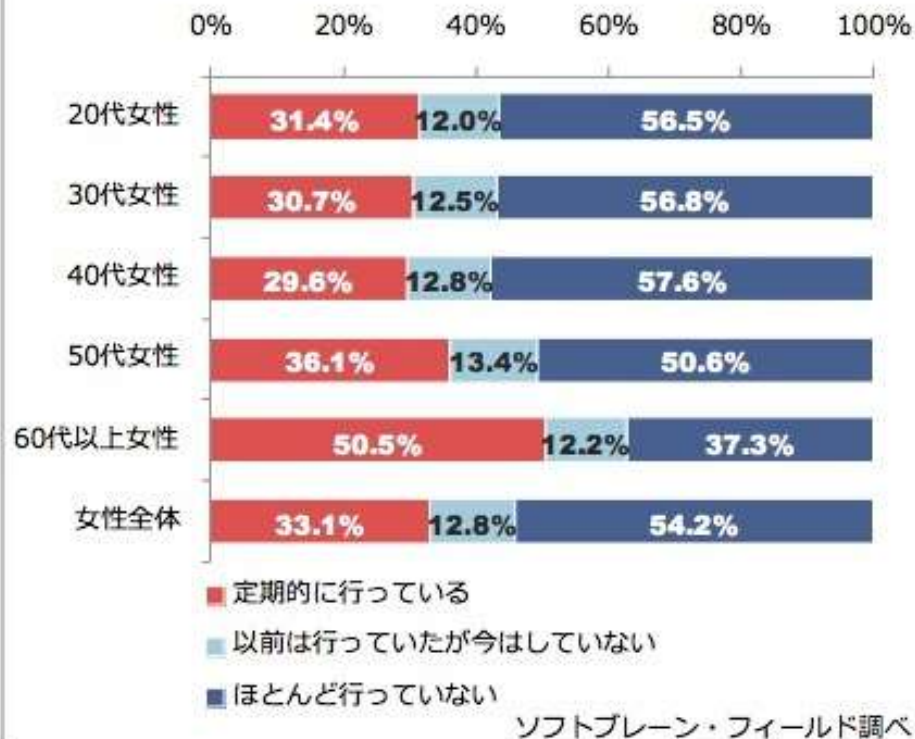
足を組み、臀部

+肘で脚を固定し、体捻る

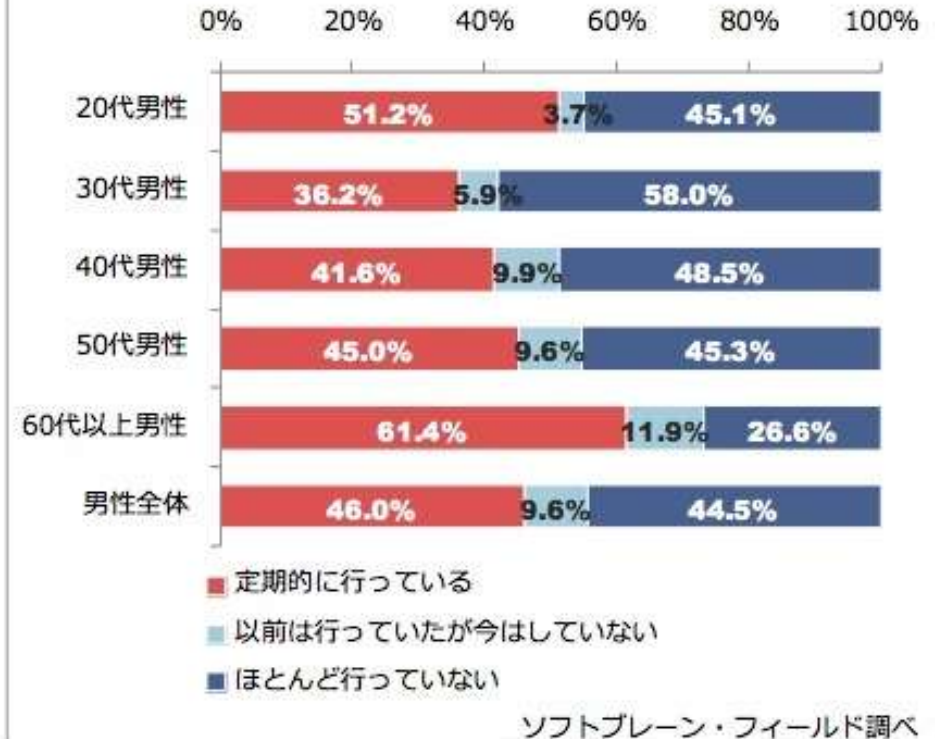
いろいろあります...

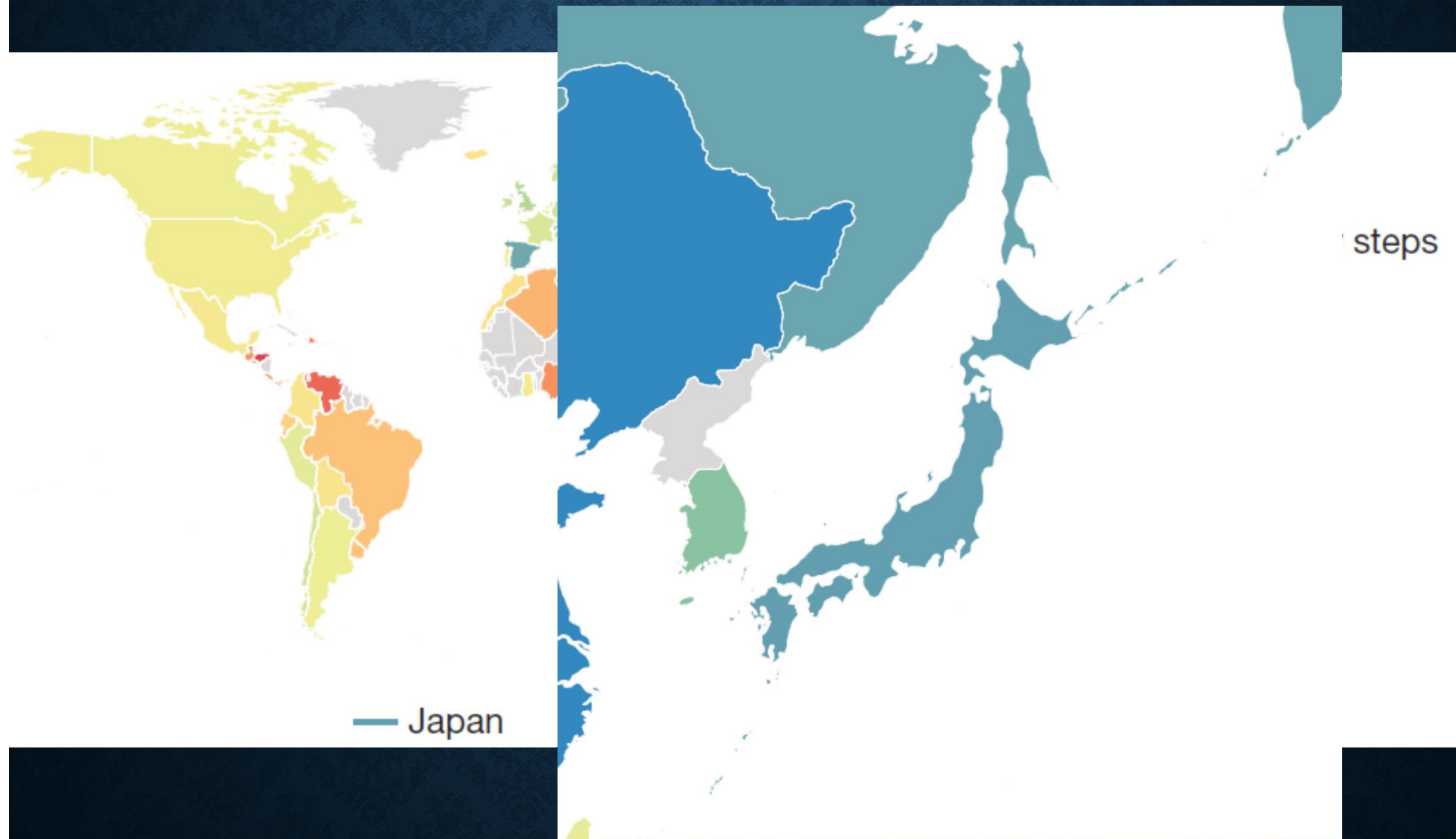
ウォーキングの実施状況

ウォーキングの実施状況について（女性）



ウォーキングの実施状況について（男性）





(Nature 2017)

W timing coordini x メール - hideki_n... x Active! mail --- x The U.S. is one o x Large-scale phys x トップページ・サイ x 在学生の方へ | 滋 x 滋賀医科大学附 x A randomized tr x glp098.indd x The U.S. is one o x

← → ↻ 保護された通信 | https://www.usatoday.com/story/news/health/2017/07/12/u-s-among-worlds-laziest-countries-and-its-making-us-fat/471332001/ ☆

SUBSCRIBE NOW
3 MONTHS
FOR \$19⁹⁵

NEWS SPORTS LIFE MONEY TECH TRAVEL OPINION 66° CROSSWORDS WASHINGTON VIDEO NEWSLETTERS STOCKS APPS MORE 🔍 👤

f

t

in 226

52

The U.S. is one of the world's laziest countries — and it's making us fat

Matthew Diebel, USATODAY Published 10:53 a.m. ET July 12, 2017 | Updated 10:58 a.m. ET July 12, 2017

Cumberland Valley Rail Trail/Facebook

Here are the top 5 best places for walking and biking in the U.S. according to Money. Buzz60's Djenane Beaulieu (@djenanebeaulieu) reports. Buzz60

(Photo: Spencer Platt, Getty Images)

CONNECT TWEET in 226 52 COMMENT EMAIL MORE

Many Americans are downright lazy. And it's making us fat.

That's among the findings of a study by Stanford University researchers using step-counters installed in most smartphones to track the walking activity of about 700,000 people in 46 countries around the world.

Scott Delp, a professor of bioengineering who co-led the research, [told the BBC](#) the

Ad closed by Google

Stop seeing this ad

Why this ad? ⓘ

Laziest countries (...pdf) ^ Worldwide Activity ...pdf ^ Worldwide Activity ...pdf ^ two form of therapy.pdf ^ motor leaning vs s...pdf ^ otm program.pdf ^ publication_list_20...xlsx ^

すべて表示 x

ここに入力して検索

10:17 2017/10/25

(USA TODAY July 12, 2017)

	Low back pain
Japan	813.2
Hokkaido	814.4
Aomori	812.8
Iwate	812.4
Miyagi	812.1
Akita	813.3
Yamagata	813.9
Fukushima	812.8
Ibaraki	812.7
Tochigi	813.3
Gunma	810.7
Saitama	813.1
Chiba	813.1
Tokyo	813.9
Kanagawa	813.7
Niigata	810.9
Toyama	812.4
Ishikawa	813.3
Fukui	813.5
Yamanashi	814.1
Nagano	814.1
Gifu	812.7
Shizuoka	813.3
Aichi	813.8

Lung cancer

Alzheimer's disease

Falls

Schizophrenia

317.1	442.1	279.6	278.8	299.0	263.7	247.3
316.9	303.2	297.4	279.6	314.1	263.8	249.4
327.5	289.8	281.5	280.2	268.0	264.2	246.5
317.4	287.1	303.0	280.2	245.3	264.4	248.3
318.5	293.6	321.1	279.7	286.1	264.2	248.1
318.2	279.9	278.6	280.0	310.2	264.2	250.5
325.5	275.9	308.0	280.1	269.9	264.4	245.4
326.3	286.5	301.4	280.3	288.3	263.7	246.6
315.4	283.5	304.1	279.0	268.6	263.7	248.8
321.5	299.1	306.6	279.8	276.9	264.1	248.1
324.4	269.1	255.3	280.0	224.9	264.2	245.6
322.7	274.6	275.5	281.1	225.3	265.1	245.1
315.0	311.0	290.3	280.8	259.0	265.1	244.8
287.4	294.3	302.6	280.5	248.3	264.8	244.9
310.5	276.3	296.3	281.8	242.6	265.8	245.7
337.9	291.1	310.6	281.4	269.8	265.5	246.6
326.0	308.5	298.7	280.1	302.5	264.5	243.6
304.3	279.6	294.5	279.8	262.8	264.2	249.7
316.9	281.7	310.0	279.0	312.1	280.7	261.6
310.0	279.0	312.1	280.7	261.6	265.0	246.7
304.6	287.7	314.0	280.5	245.1	264.6	246.8
322.7	277.8	303.4	280.8	281.6	264.8	245.7
349.4	321.7	361.6	280.5	278.6	264.7	245.6
338.9	300.2	325.9	280.3	285.4	264.4	246.0
333.2	302.5	344.6	280.9	294.1	264.8	248.4
320.2	297.3	377.2	279.9	295.5	264.0	245.9
325.6	277.6	291.1	281.6	235.1	265.4	247.4
334.2	282.6	290.5	281.4	246.6	265.2	245.9
438.1	312.7	281.0	259.9	264.9	208.5	
332.7	281.3	306.0	281.5	233.3	265.4	249.7
348.0	275.3	325.4	281.0	253.3	264.9	249.2
347.4	281.0	298.8	281.6	286.0	265.6	245.6
339.9	319.1	281.3	306.9	265.7	246.6	
372.9	213.5	286.1	279.9	236.6	264.4	251.2

Aichi

Hiroshima	813.9	746.2	697.0	473.5	442.4	391.6	407.5	418.8	399.6	358.1	362.7	320.4	305.4	304.6	287.7	314.0	280.5	245.1	264.6	246.8
Yamaguchi	813.6	824.5	696.2	472.6	443.4	407.6	476.2	414.8	407.8	359.2	363.7	346.5	328.2	322.7	277.8	303.4	280.8	281.6	264.8	245.7
Tokushima	812.5	757.6	617.4	472.3	443.8	468.4	474.8	420.8	421.2	373.5	366.7	357.5	318.9	349.4	321.7	361.6	280.5	278.6	264.7	245.6
Kagawa	813.1	740.1	634.8	473.0	442.9	439.1	420.0	419.1	437.5	363.0	329.6	388.8	301.4	338.9	300.2	325.9	280.3	285.4	264.4	246.0
Ehime	813.2	838.5	723.0	473.2	445.3	453.7	438.1	425.0	419.9	385.2	367.9	382.8	312.7	333.2	302.5	344.6	280.9	294.1	264.8	248.4
Kochi	810.9	853.4	722.6	470.2	442.5	697.8	479.2	437.1	405.3	428.1	367.0	349.4	321.3	320.2	297.3	377.2	279.9	295.5	264.0	245.9
Fukuoka	814.2	797.1	536.7	475.8	448.4	451.5	443.8	422.2	419.9	332.1	338.4	314.0	329.7	325.6	277.6	291.1	281.6	235.1	265.4	247.4
Saga	813.8	770.5	527.1	473.7	447.2	447.1	446.9	430.1	410.8	331.7	366.2	355.7	330.9	334.2	282.6	290.5	281.4	246.6	265.2	245.9
Nagasaki	812.1	800.2	624.2	473.9	447.4	475.9	466.8	431.3	446.3	357.7	364.2	332.5	348.6	339.8	438.1	312.7	281.0	259.9	264.9	208.5
Kumamoto	813.8	776.0	518.5	475.1	447.8	427.8	402.9	433.3	386.2	377.2	363.6	250.0	295.2	332.7	281.3	306.0	281.5	233.3	265.4	249.7
Oita	813.7	760.7	606.2	473.9	444.0	407.8	383.7	423.1	379.4	355.4	476.3	278.4	277.9	348.0	275.3	325.4	281.0	253.3	264.9	249.2
Miyazaki	814.1	881.5	613.2	475.1	448.5	383.3	430.1	432.6	390.1	395.7	366.2	308.5	298.3	347.4	281.0	298.8	281.6	286.0	265.6	245.6
Kagoshima	813.1	830.0	669.8	433.5	450.4	373.8	492.0	429.8	410.0	472.1	366.2	270.9	327.0	342.3	389.9	319.1	281.3	306.9	265.7	246.6
Okinawa	813.1	928.1	754.4	472.1	443.8	400.6	524.9	443.9	471.1	446.8	353.4	234.0	409.3	372.9	213.5	286.1	279.9	236.6	264.4	251.2

Significantly lower than national mean Indistinguishable from national mean Significantly higher than national mean

Figure 5: Age-standardised rates (per 100 000) of DALYs by GBD level 4 cause group for Japan and the 47 prefectures in 2015 for both sexes combined

(Lancet 2017)

筋力強化運動の実施状況



5%?



筋力

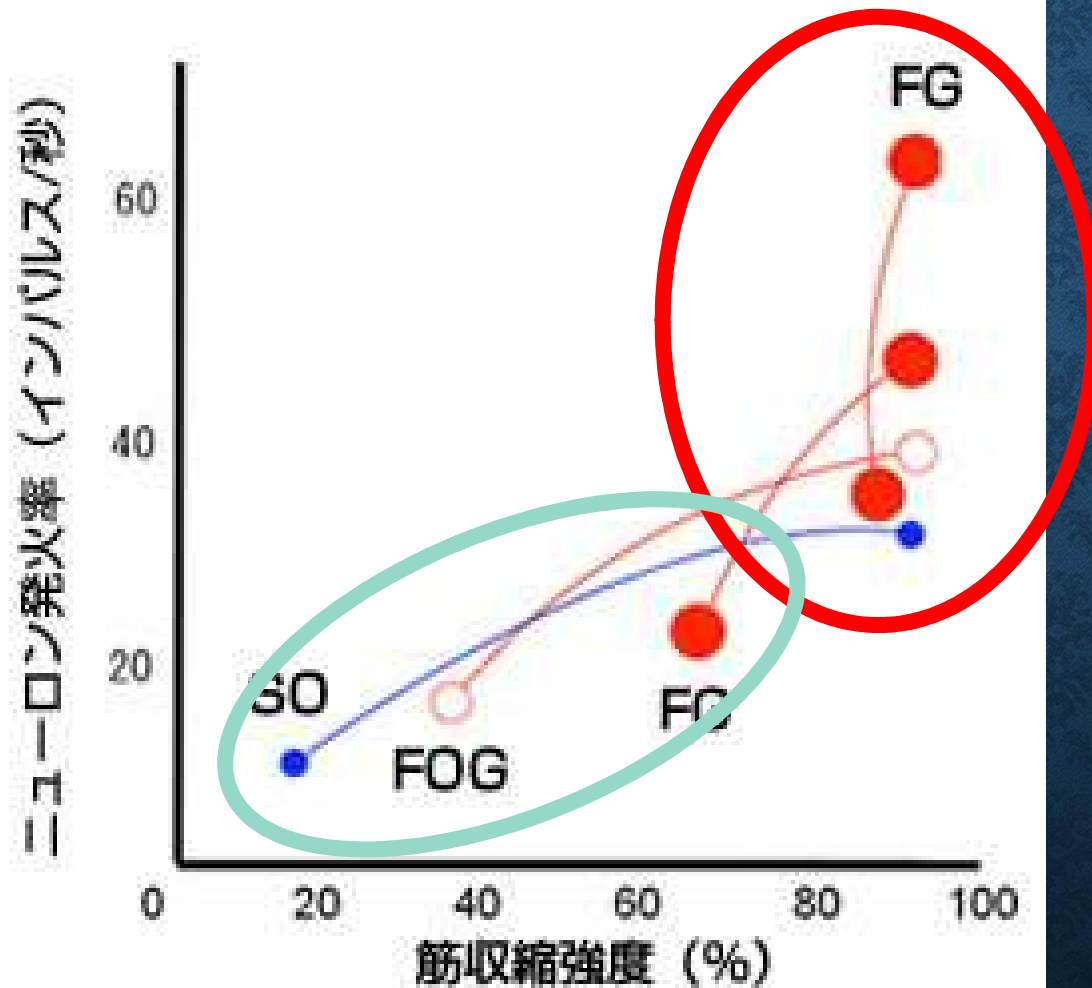


図3 サイズの原理

運動の強さ

筋肉の色



腹筋

腹部 (上中)

腹部 (中下)

腹斜筋

+ 股屈曲

ストループ・カラーワード・テスト

青

赤

緑

赤

緑

青

黄

青

黄

有酸素運動の方法



<強さ>

息切れしない程度

→ 会話可能

<時間>

20～30分/日

<頻度>

5日以上/週

効果のあるバランス運動



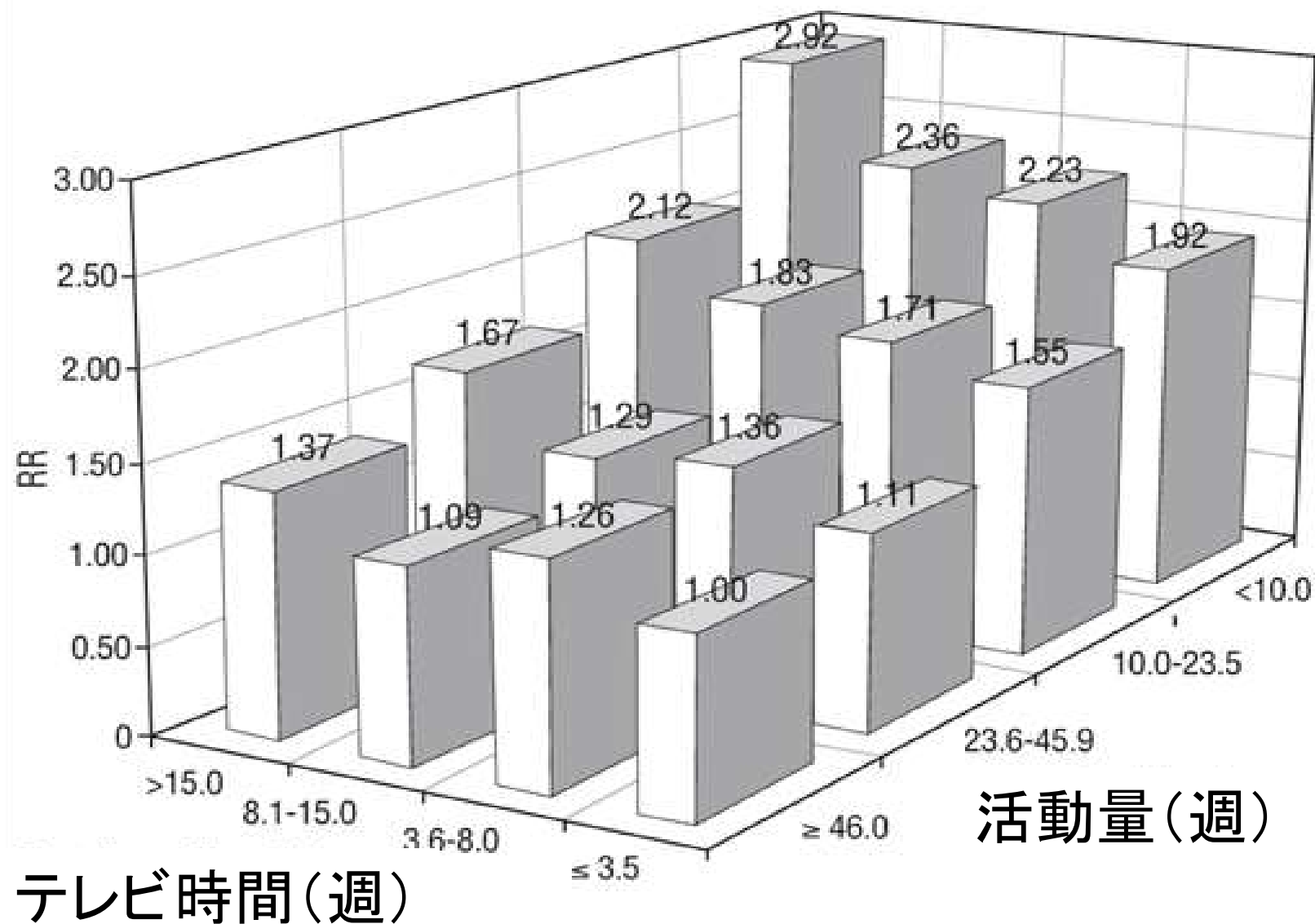
片脚立位テスト

5秒以下

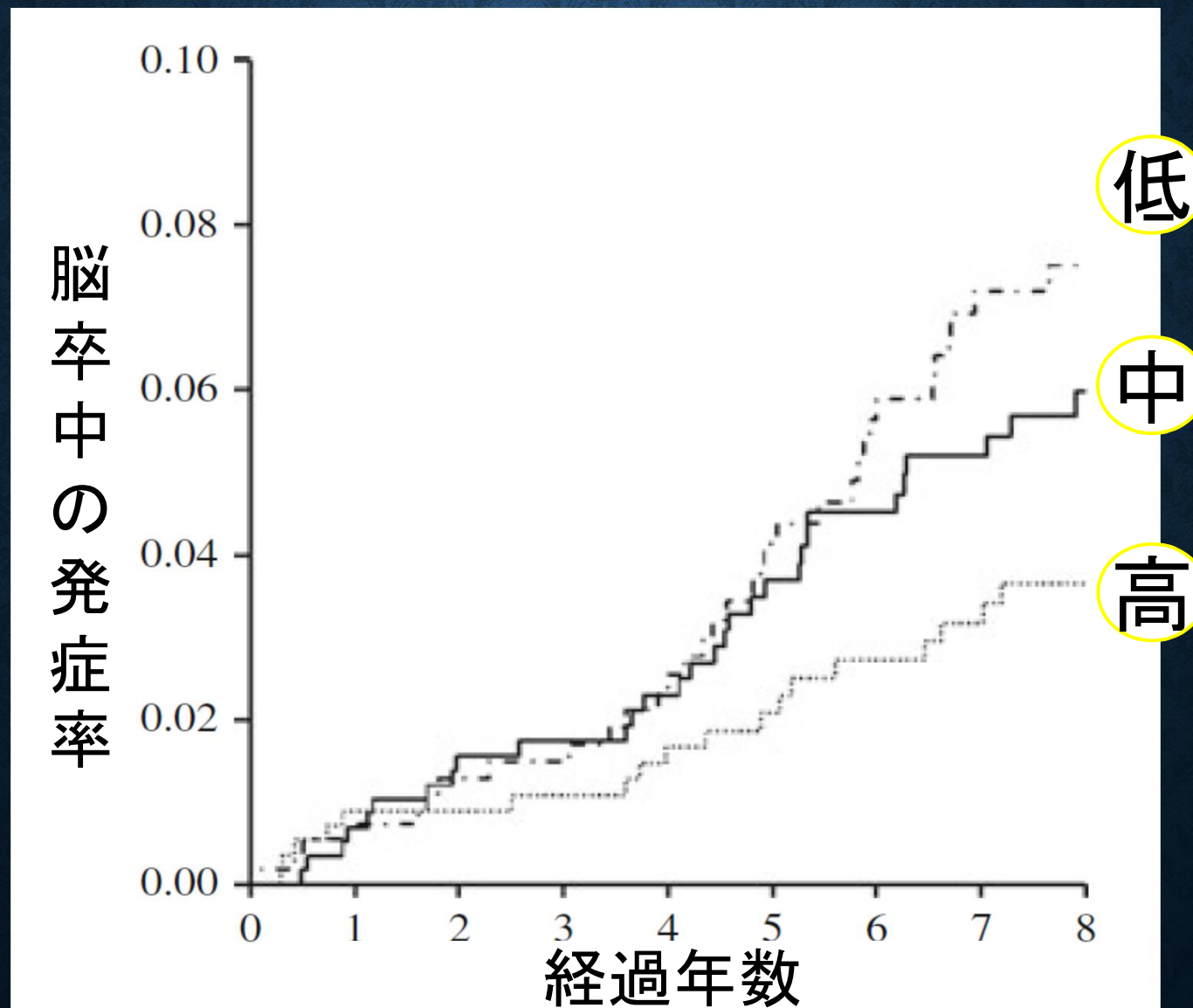
転倒ハイリスク

15秒未満では運動器不安定症

1週間の過ごし方と糖尿病



運動と脳卒中



(Sone H et al. Diabetologia 2013)

わたしは健康？



健康日本21

21世紀における国民健康づくり運動 期間：2000年～2012年
第2次 期間：2013～

健康日本21とは ▶

国等の動き ▶

具体的な活動 ▶

健康増進法 ▶

書籍「実践の手引き」
「地方計画事例集」 ▶

新着情報

- 2017/10/26 ● [国立国際医療研究センター主催 糖尿病週間・世界糖尿病デー市民公開講座が開催されます new!](#)
- 2017/08/31 ● [健康日本21推進全国連絡協議会 平成29年度第2回分科会 開催概要ご案内](#)
- 2017/08/29 ● [健康増進普及月間イベント「スマートライフフェスタ～ココロもカラダもリフレッシュ～」のご案内](#)
- 2017/08/01 ● [21協議会PR用リーフレット（4種）の公開について](#)
- 2017/07/20 ● [健康日本21推進全国連絡協議会 平成29年度 第1回分科会講演抄録](#)
- 2017/07/06 ● [第9回健康日本21（第二次）推進専門委員会 資料](#)

健康日本21推進 全国連絡協議会

- 設立趣旨書
- 会長の挨拶
- 協議会活動方針と規約
- 協議会加入団体
- シンボルマーク
- 加入団体会員ページ

Smart Life Projectで

公益財団法人
健康・体力づくり事業財団

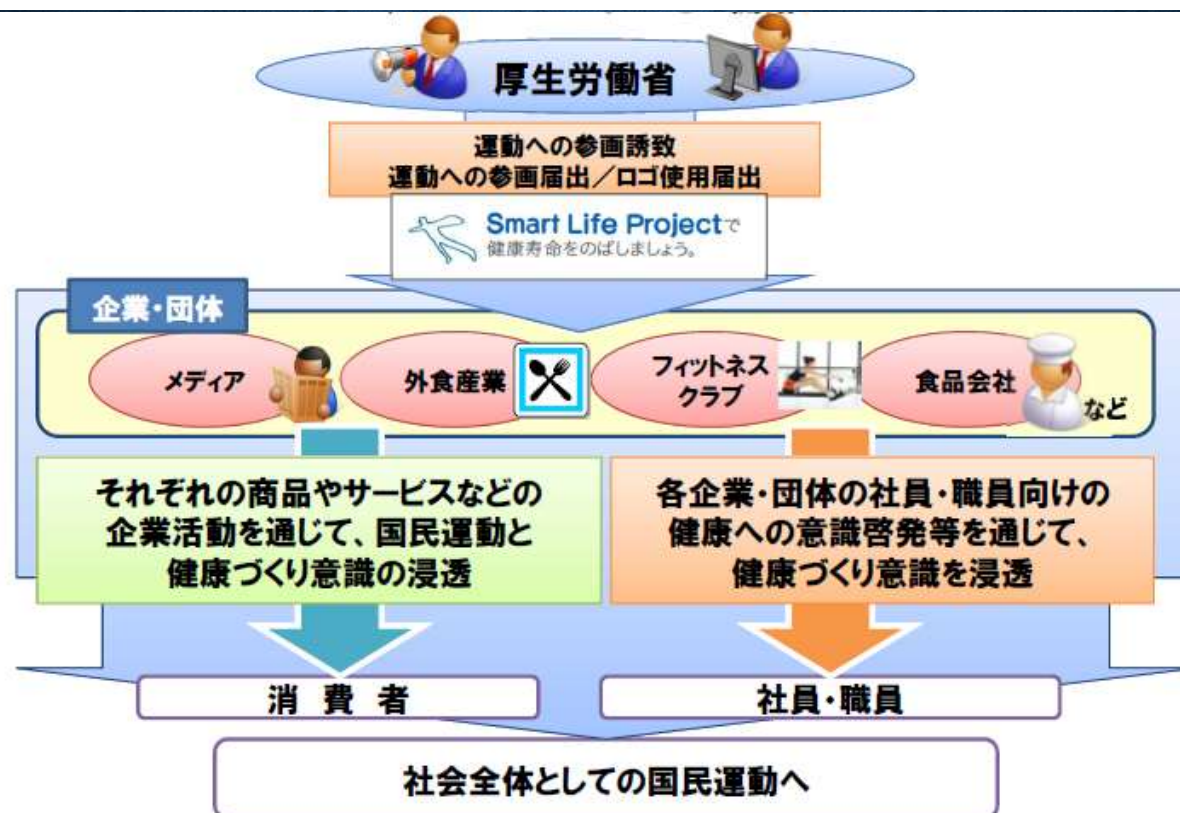






Smart Life Projectで
健康寿命をのばしましょう。

「スマート・ライフ・プロジェクト（Smart Life Project）」



運動



Smart Walkで
健康寿命をのばしましょう。

食生活



Smart X Eatで
健康寿命をのばしましょう。

禁煙



Smart Breathで
健康寿命をのばしましょう。

ご清聴ありがとうございました