

健康寿命を延ばしましょう

(やはたさわやか健康講座テキスト)

2016年10月18日



主催：八幡学区公衆衛生協議会

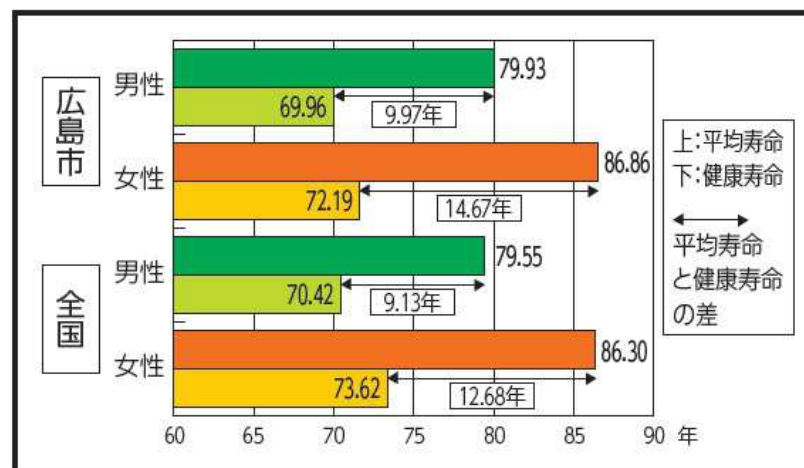
ハイキングクラブ・ワンゲル薬師会長
河原 忠司

平均寿命は延びましたが、

ご存知のように日本人の平均寿命は延びていまや世界のトップクラスになりました。喜ばしいことだと言えますが、高齢化にともなって出てくるいろいろな問題を考えると手放しで喜んではおられません。その問題のひとつが医療の問題であり、介護の問題です。

下の図は広島市の広報紙「市民と市政」より引用したのですが、この図でみるように広島市の平均寿命は男女ともに全国の平均寿命より長くなっています。一方健康寿命は全国健康寿命より短くなっています。平均寿命とは「健康寿命＋介護などの期間」ということにな

健康寿命と平均寿命(平成22年)



出典：広島市健康づくり計画「元氣じゃけんひろしま21(第2次)」より抜粋

りますから、広島市民は全国平均より長期間介護などを受けていることとなります。その期間は男性で約10年、女性では15年ちかくな

っています。この期間が延びて平均寿命が延びるということは本人にとっても家族にとっても幸せなことだと喜ぶことは出来ません。私たち個人の問題として考えると「健康寿命＝自分の寿命」となるのが理想、死ぬ瞬間まで元気でいて、介護などのお世話にならないで逝く、言葉をかえれば「PPK, ぴんぴんコロリ」が理想であることはどなたもお考えの通りです。

厚労省も国民の健康づくり運動「健康日本21」で、13年度からの10 年間を対象とした第2 次計画の目標に健康寿命の延長を掲げています。健康寿命を延ばし、介護、寝たきりの期間を短縮するのが狙いですが、厚労省がそうした運動を始めるのは、いまや天文学的な数字にふくれあがっている国民医療費を少しでも少なくしたいと言う切実な事情があることは容易に推察できます。

メタボの次はロコモ

「健康日本21」で取り組んできたのがメタボリックシンドローム。このメタボの認知度は向上しました。それと同様に新計画では「ロコモ」の認知度を8割まで高めることが目標に織り込まれています。

七つのロコチェック

- * 家の中でつまずいたり滑ったりする
- * 階段を上がるのに手すりが必要だ
- * 15 分くらい続けて歩けない

- * 横断歩道を青信号で渡りきれない
- * 片足立ちで靴下がはけない
- * 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- * （掃除機の使用など）家のやや重い仕事が困難

このチェックリストの項目全部をクリアする必要があるのか、それとも5 項目くらいクリアしたら健康長寿者と言えるのかは私には分かりませんが、私のイメージとしてはここに書かれたことくらいはクリアしたいと思います。

ここで言う「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）」運動器症候群のことです。運動器とは骨や関節、筋肉などのことで、これらは加齢とともにその機能が低下し、介護が必要になります。その状態を「ロコモ」と呼んでいます。

ロコモ対策としては専門家から簡単なトレーニングなどが紹介されていますが、要は常日頃から体を動かすことが大切だと考えています。

ワングル薬師が取り組んできたこと

ワングル薬師をたちあげて21年が過ぎました。この間私たちが一貫して目指しているのは「健康のために歩く」と言うことで、このことはいまの言葉で言えば「ロコモ対策」のための運動であり「健康寿命を延ばす」運動とも言えます。

その運動の効果を検証することは難しいのですが、私の実感としては大きな効果があったと思っています。私たちのメンバーは一般の人たちから比べたらはるかに健康で、その多くが健康な体を武器に山歩き以外の、たとえば町内会活動の場で活躍している姿を見ると、ワン

ゲル薬師が目指してきたことは間違いではなかったと実感するのです。

実 技 編

山を歩くと言うことは

私たちは生まれてから今日まで数十年間歩いています。その意味で言えば全員が超ベテランだと言えます。しかし、その歩き方もそれぞれの場所、それぞれの目的によって歩き方が変わってきます。

山には山を歩くための歩き方があります。その歩き方は「言うは簡単で行うは難し」です。そのためベテランの人は他の登山者の歩き方をひとめ見ただけでその能力を知ることが出来ると言われていました。

そのように山の歩きかたを極めるのは簡単には出来ない奥の深い世界ですが、この講座ではこれだけは知って頂きたい初歩的なことだけ勉強していただければ幸いです。

山の歩き方は町の歩き方とまったく違います

町を歩くときは腰を伸ばし、大またで足をけりだすように歩きますね。いろいろな先生がウォーキング法を提唱されているようですが、大またで歩くことは共通しているようです。

山歩きは小またで歩くのが正解です。歩幅は大きくても靴の大きさ程度、山道の状態ではそれより小さくても良いのです。

また、山では足をけりだすような歩き方は禁物で、そのような基本からはずれた歩き方は事故のもとになります。**静加重、静移動**が山歩きの基本です。初心者の人には分かり難い説明かも知れませんが、要

はまち歩きとはまったく別の歩き方をするのが山歩きであることを先ずご理解ください。

山はゆっくり歩くものです

一般の人が山歩きを敬遠される最大の理由は「山を歩くのはきついから」と言うことのようにです。確かに山道と言う不整地、坂道を歩くのですから、平坦なアスファルトの上を歩くよりはきついのは当然のことです。

しかし、このことを私に言わせると「歩き方を間違っているからきつい」と言うことになるのです。**きつくなるような歩き方をしているからきつい**、と言うわけです。

山は小股でゆっくりと歩けば思ったほどきついものではありません。ところが、この「ゆっくりと歩く」と言うのが初心者の人には案外難しいのです。

山を早く歩くからきつい。きついから山に行かない。この悪循環から抜け出すきっかけのようなものを実感して頂くのがこの講座の目的なのです。以上を整理すると、、、

山歩きは

歩幅を狭く、靴底全体を地につけて ゆっくりとあるく

ということになります。今日はこの三点だけ勉強していただければ結構です。

ま と め

健康寿命を延ばすために体を動かしましょう。ぴんぴんコロリと逝くためには山歩きは最高の運動です。きれいな空気の中を、森の緑や花や蝶などに目を向けながら仲間たちの歩く、そのことは身体能力の低下を防ぐだけでなく、脳の活性化にもつながっています。

人間誰も、最初の一步を踏み出すまでは大なり小なり心理的な抵抗があるものですが、そのバリアを越えてしまうと新しい世界が広がってきます。あれこれ考えないでその一步を踏み出してみましょう。

山を歩くと言うことは、非日常の世界に入ることですから、いきなり独りで山を歩くことはお勧めできませんが、経験者と歩けばきっと何かをつかむことが出来るはずです。そこで習ったことを糧にして、健康寿命を延ばせましょう。

以下は第1回講座（2012年10月29日実施）で使用したテキストの追補となるものです。

登山の最終目的地は山頂ではありません

どのような目的の登山であれ、その最終目的地は山頂ではありません。無事下山して自宅に帰ることが最終の目的です。この意識をしっかりと持つことが安全登山につながります。特に私たちのように健康を目的とした登山は、この意識を強く持つことが大切です。

中高年登山者の多くが下山途中で転倒し、滑落する人も多く、最悪の場合死亡事故を起こしています。ヒマラヤの山に登るようなトップクライマーも、多くの人が下山中に事故を起こして亡くなっています。

「登りは体力、下りは技術」とも言います。山は登るより下るほうが難しいのです。その下りを前に、山頂に立ったと言って安心してはいけません。その心隙に事故が起きます。山歩きの最終目的は無事に下山して元気に自宅に帰ること、それまでは心の緊張をゆるめてはいけません。下りを無視するのは「NHKのテレビ番組」だけにしてください。

100%絶対安全な登山はありません

いまの世の中、ハンドルを握れば交通事故にあう確率はゼロではありません。町を歩けば事故にあう確率もゼロではありません。同じように、山を歩けば転倒などの事故を起こす確率はゼロではありません。

私たちは事故を起こさないように、怪我をしないように最大限の注意をしながら歩いていますが、どんなに注意しても山で事故を起こす確率はゼロにはできないことも意識しています。

こうした意識をしっかりと持つことは大切なことです。このような低い山なら大丈夫だろうとか、自分だけは間違いない考える心隙に事故が忍び寄ります。絶対安全な登山はありえないことを自覚した上で、無事下山すると言う強い意思を持つことが何よりも大切なのです。

それでもやはり登山は最高の健康法です

山を歩くと多くのカロリーを消費します。緑の中を歩くと精神的にも開放されます。森林浴が健康のために良いことはいまや誰でも知っています。また、私たちのように仲間たちと歩けば、人と人との交流も

生まれ、そのことが精神の安定に寄与します。

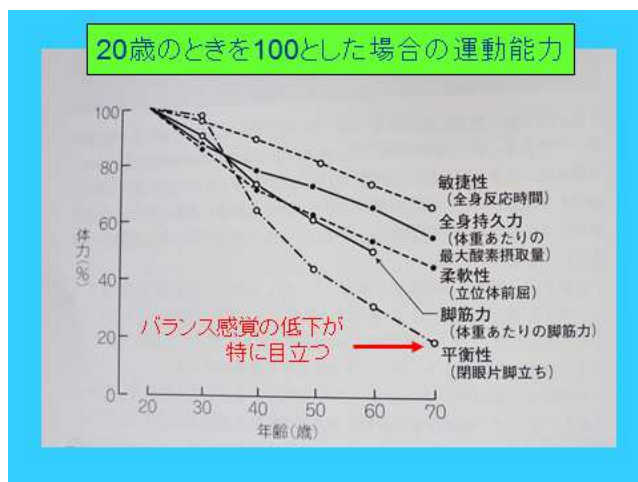
最初の一步を間違わないで踏みだせば、山歩きほど素晴らしい健康法は無いと私たちは信じています。しかし、最初の一步を間違っ、山歩きを敬遠する人が多いことも知っています。今日の講座を機に、山歩きの素晴らしさに目覚め、この最高の健康法を継続される人が多くなることを願っています。くどいようですが山歩きは最高の健康法なのです。

以下は第1回講座と第2回講座で使用したテキストの追補となるものです。前回に重複する部分がありますが、あらためて全体を読んでいただくと幸いです。

中高年登山者の体力低下

本講座に参加される人は中高年の方だと思います。高齢者といわれる人も参加されているはずですが。

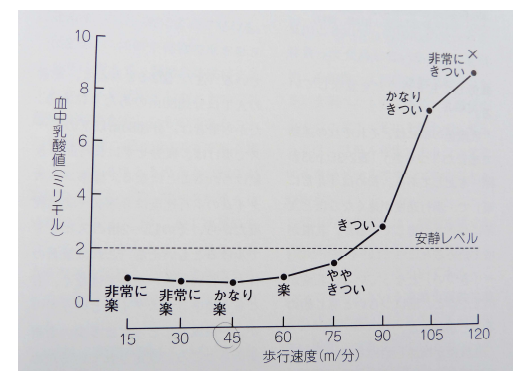
人間歳をとればいろいろな能力が落ちてきます。このことは専門書を読むまでもなく誰もが生活実感としてもっています。この図はそのことを示しているものですが、これによると登山に必要な全身持久力は20歳の頃と比べて40%くらい低下しています。そして、もっとも低下して



いるのが平衡性、バランス感覚です。20歳の頃と比べると80%も低下しています。私たちが山道を歩いていて身体がふらつくことがあるのも、下り坂を若い頃のようにヒョイヒョイと下りて行けないのも、この平衡性が失われているからです。

このような能力の低下は避けて通ることはできません。トレーニングによってこれらの能力低下を遅らせることは可能なかもしれませんが、全体としても右肩下がり状況をとめることは不可能なのです。私たちとしてはこのことを素直に認め、自分の体と向く会うことが大切なのです。

もうひとつこの講座ではゆっくり歩くことを勧めています。血中乳酸値が急上昇する前の安静レベルで歩く、ということです。このことは特に大切です。血中乳酸値が急上昇するような歩き方はきつくて疲れます。楽しくありません。そのうえ活性酸素の急激な発生を促進し、健康のための山歩きが体をこわすことになりかねません。私たちのような中高年のものには、チョットもの足りないかなあ、というようなレベルの運動を継続することが健康増進につながるのです。



継続は力なり

私たちワンゲル薬師のメンバーはそのような山歩きを継続しています。チョットみれば、山歩きのグループとしては軟弱なものですが、

一般の人の中に入ると健康そのもので、その健康をベースにして地域社会で活躍している人が多いです。

そのような健康体を維持できている最大の理由は、私たちが「裏山歩き」と称しているチョット軽めの山歩きを継続しているからだと思っています。まさに「継続は力」なのです。何ヶ月に1回の山らしい山より、毎週1回の道草登山を継続することが大切なのです。

標高の低い近くの山はいまからが登山シーズンです。この講座を期に、騙されたと思って週1回の山歩きを10回してみませんか。10回目の登山が終わる頃にはあなたの人生が変わっているはずですよ、。。。。。

以下は2015年の講座を前に書き加えたものです。

高齢者の登山についての私見

ワンゲル薬師が産声を上げてから21年が経過しました。この間私たちは記録に残した山歩きの回数が大小あわせて1400回を数えるところまでできました。ここにくるまでに私たちはいろいろなことを経験し、その経験を共有することで、チョットくらい外に向かって自慢したいようないいグループに成長してきました。そのささやかな経験をもとに、これからの山歩きについての私見をまとめ「健康講座」のテキストとさせて頂くことにしました。

未知の世界へ

運動生理学の本をみると8ページで紹介したようなグラフが記載さ

れています。ここで見る事が出来る年齢区分はだいたい70歳までで、それ以上の年齢について書かれたものは目にしていません。いっぽうワンゲル薬師の平均年齢は70歳くらいですから、私たちはこれから運動生理学の研究対象外(?)の年齢にはいっていくことになります。8ページの図に70歳以上のことが載っていないからといって私たちは山歩きを止めるわけではありません。未知の扉を開きながら日々歩き続けることになるのです。

山歩きを通じて広がる世界

私がワンゲルのメンバーに何度も言っていることですが、「登山という趣味は仲間たちと生活を共にする趣味」であるということです。この歳になるとテントを担いで山歩きをすることはなくなりましたが、登山一般を考えるとテント泊で山を歩くことは特別なことではありません。同じように山小屋を利用する山登りも普通のことです。そしてそのような場合は狭いテントや山小屋でごろ寝をし、化粧前の寝ぼけ面を見たり見られたりすることになります。もちろん食事は一緒、いわゆる「同じ釜の飯」を食べることになります。高齢者になってテント泊の登山や小屋泊まりの山歩きが少なくなっても、私たちが行っている山歩きがそのような登山の伝統の上にあることには違いありません。昔から「同じ釜の飯を食った仲」という言葉がありますが、私たちはそのような趣味を実践することで、多くの仲間とめぐり合い、その仲間たちといい人間関係をつくり、素晴らしいグループに成長してきました。

そのような仲間づくりが出来るのは、登山というものが持つもう一つの顔、人間という小さな存在をはるかに越えた、山という大きな自

然を相手にし、その山の中で「絶対的な安全は保障されないという登山」を仲間たちと協力して、怪我なく今日までやってきたという実績が大きく寄与していることは間違いありません。

私は、趣味を持つことの究極の楽しみは人の輪が広がることだと考えていますが、中でも生活を共有する山仲間がその中の最高だと思っているのです。

生涯現役そして PPK

この健康講座では山の歩き方などを具体的に紹介してきました。この講座で学ばれたことを日々の山歩きに生かされ、健康寿命を延ばされることを願っていますが、ここで紹介したことはパソコンにたとえたらハードの部分の話だったように思っています。

私たちのこれからの人生を考えると単に病気をしないことだけで幸せになれるのでしょうか？それだけで本当に幸せな老後といえるのでしょうか？

その問いに対する私の答えは「No」なのです。人が幸せに生活するためには身体が健康であることは必須条件ですが、それだけではダメで、心というソフトの部分が充足していないと本当の幸せとはいえないと考えています。

人という生き物はもともと群れる習性があるときいたことがあります。中には孤独好きな人もおられるでしょうが、そのような人であっても絶海の孤島で、一人だけで生活することはできません。人は人とかわりあって今日まで生きてきたのです。そしてそのような習性は歳をとっても変わることはないはずです。しかし、人は加齢にともなって運動機能が衰えてきます。これは誰も止めることができません。

このようにして推移してゆく私たちの老後において重要な意味を持つのが家族や友だち、地域社会とのつながり方だと考えます。人はどのように小さなことであってもよいから、地域とのつながりを意識でき、友だちの存在を感じて生きることが幸せなのです。そのときに趣味を通じて得た友だちの存在が大切なものになります。なにかずく、生活を共にするというほかの趣味にはない特徴をもつ、山歩きをともにすることで築いてきた友だち関係が一番いい関係になると信じているのです。そのように仲間や地域とつながって生きることを私は「生涯現役」と考え、その生涯現役を貫いてからコロリと逝くことを理想の老後と考えているのです。

人は体の健康と心の充足があってはじめて幸せな老後を送ることができます。山歩きという趣味を通じてそのような老後を皆で目指してゆきたいと考えているのです。

以下は2016年10月の講座を前に書き加えたものです。

老いてゆく自分を見つめながら

この講座に参加する人はおそらく高齢の人が多いと思われます。そのような人に向けて、この先永く山歩きを続けることを志向している私たちの思いを伝え、何かの参考に供したいと思います。

それでも山歩きを続けよう

最近「山はいのちをのばす」（田中澄江著）を読みながら高齢者の登山についてあれこれ考えています。この本は古い本で、いま初めて読

むわけではありませんが、最初に読んだ時より私自身が歳をとり、またワングルの世話を初めて20年以上が経過してから読むと、同じ本を読んでも目の付け所が違ってきて、あれこれ考えることが多いのです。登山的に考えれば、特別なことが書かれているとは思えないのですが、それでも考えさせられることが多々あります。

ご存知のように田中澄江さんは山の花を愛した人で「花の百名山」という本を著しています。女性だけのグループで高齢になっても山登りを継続された人でもあります。日本第二の高山、北岳には77歳の時に登頂されています。たとえば、田部井順子さんのような輝かしい山歴もなく、ただただ花が好きで登山を継続してこられた田中さんの本を読むと、私たちのような普通の高齢登山者に共感することが多々あることに気づかされます。そして山好きな気持ちを高齢になっても持ち続けた田中さんの登山に共鳴し、私たちもまた90歳になっても山を歩きたいと考えるのです。人生先は分からないのですから、自分で自分の限界を設定する必要などまったくありません。気持ち的には100歳まで山歩きを続けるつもりでいても何の問題もありませんし、誰かに迷惑をかけることにもなりません。まず、その意思を持ち続けることが大切です。

末ながく歩き続けるために

歳を取れば筋力が落ちてきます。関節の軟骨はすり減り痛みを感じるようになります。それが自然の流れであり、正常なことなのです。まずそのことを素直に認めましょう。そのうえでの対応策です。



山だけではありませんが、高齢になっても元気に歩きつづけるためにはそれなりの努力も必要です。自分の体に関心を持つことも必要です。そのことでお勧めするのがこれから説明する腰割りです。

腰割りのすすめ～歩ける体を維持するために（技術編）



出典 beautystyle.jp.msn.com

いつまでも歩き続けるためには、歩き続けられる体を維持する必要があります。その方法の一つとして私は腰割りを勧めています。

腰割りについてはこの講座でもお話したこともありますから、この画像を見ればお分かりいただけるはずです。そのため実技は講座の日に皆で行うこととして、ここではその効果の一端を紹介することにとどめます。

腰割りの効果

股関節がやわらかくなる

股関節のまわりの筋肉が十分使えるようになる
体の左右のバランスが整い体全体の動きがスムーズになる
血液やリンパの流れ、ホルモンの分泌が良くなる

骨盤のゆがみが改善

全身の骨格のゆがみがとれ、正しく整う
筋肉の動きがよくなって、たまった脂肪が動き出す
筋肉が使われることで基礎代謝が上がる

肩甲骨がゆるむ

肩甲骨の周囲の筋肉がよく動くようになる

肩こり解消、体の免疫力も高まる

余分な肉がとれてスッキリ、ほっそりとした背中に

便秘が解消する

骨格が正され、肋骨が上がって内臓は正しい位置に戻り

腸のぜん動運動が活発になり便秘も解消

体が柔らかくなる

関節がほぐれ可動域が広がり日常の動作が軽やかになる

本を読むとこのように数々の効果が紹介されていますが、腰割りを実行していても内臓の変化などを実感することはありません。しかし、股関節の動きがスムーズになって、体が楽に動くことと、腰骨が立って正しい姿勢で歩けることは実感しています。正しく歩けると歩くことが楽しくなるのは言うまでもないことです。

以上のように多くの効果が期待される腰割りですが、頭で知っているだけでは何の効果もありません。実行し、継続して初めて手にすることが出来る効果です。

しかし、分かっているけどできないのが私たち高齢者です。そこで私がお勧めするのが、毎日やることに関連づけて実行することです。具体的には洗面所での実行を勧めています。

歳をとっても、どんなに忙しい日でも朝洗面所に行かない人はいな

いはずです。その洗面所で顔を洗った次に腰割りをするとか、歯ブラシをしながら腰割りをすれば、案外簡単に習慣づけることが出来ます。はじめは20回、時間にするればわずか1分間で済むことですから、このように生活に関連づけて実行してください。少し継続すればその効果が実感できるようになりますから、その実感を得られるまで頑張ってください。その効果を実感できれば癖になることは間違いありません。

目指すところは自立、介護ではない

高齢者の話題といえば介護、歳をとれば誰かの世話になるという、この流れは明らかに間違いです。私たちが目指すのはあくまで自立であり、これが王道であるはずです。その王道から何らかの事情で外れた人の受け皿として介護があるわけで、歳をとったら誰かの世話になることを、最初から心のどこかで認めているのは明らかに間違いです。くどいようですが、目指すところはあくまで自立、お迎えが来るその日まで自立して生きることが私たちの目指すゴールのはずです。

世の中の進歩を信じよう

それでも筋力は落ちてきます。今までの時代だったら、筋力が落ちれば寝たきりになるのですが、これからの時代は違います。今の時代はロボットが発達して、今ではロボットがプロの棋士に勝つ時代になっています。歩行のための補助具も出来ていますが、これらの補助具がどこまで進歩するかは私にはわかりません。しかし、この先5年、10年で劇的な進歩することは想像できます。その頃にはスポーツ店で補助具を売っており、それを使用すれば100歳になっても裏山に登

ることが出来るかも知れません。

その補助具を動かすのは筋力ではなく脳です。歩くことで脳を活性化しておれば、脳から発するわずかな電流を電子機器が感知し、それを機械的な動きに変える補助具（ロボット）がすでに開発されています。今はまだ一般的ではありませんが、この分野は自動車産業を上回る産業に成長すると試算されており、安価になった補助具を使って山登りをするというのは冗談だとしても、自立した日常生活をすることは夢ではありません。そのためには何があっても脳の活動だけは止めてはいけません。自然の中を歩くと脳が活性化すると言われますが、そのほか読書をしたり、手先を動かす趣味をしたり、色々なことを継続して脳の活性化を図ることは重要です。脳の働きが止まればそれは死を意味しますから、脳を使い続けることだけは止めてはいけません。

主な参考文献

広報誌「市民と市政」		広島市
朝日新聞の記事		
登山の運動生理学百科	山本正嘉	東京出版
中高年のための登山医学	大森薫雄	東京書籍
ステップアップ山登り	角谷道弘	小学館
山はいのちをのばす	田中澄江	青春出版社
シコトレ	元・一ノ矢	青春出版社
百歳まで歩く	田中尚喜	幻冬舎
小宮山宏（東京大学28代総長）先生の講演		
雑誌「山と溪谷」		山と溪谷社

科学技術の進歩の一例

筑波大の山海先生のグループでロボットスーツHALの研究がすすめられている。（写真左）右は食事支援ロボット（スウェーデン）



頭で思うだけで飛ぶヘリコプターの玩具

現段階では飛ばすことはできても細かな操縦はできない。すべては脳の活動から。3万円程度で市販されているようです。

