



きらめき市民大学

健康福祉学部 B グループ

テーマ 老いない体を作ろう

目 次

表紙

健康福祉学部 Bグループのメンバー

1. はじめに
2. テーマ選定の理由
3. 活動の進め方
4. 活動の実施
5. 活動実績（老化意識アンケート結果推移）
6. 活動記録
7. 活動を振り返って
8. まとめ
9. 引用文献

健康福祉学部 B グループのメンバー

サブリーダー
高坂英子



リーダー
北村洋見



小澤恒介



小熊裕子



奥泉洋子



河野一枝



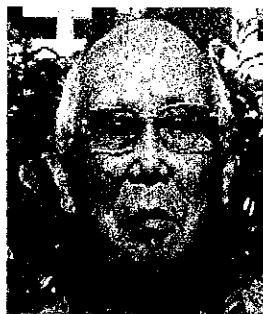
岸沢忠二



木澤健治



大澤知一



神田清子



1. はじめに

1 学年 3 学期当初、事務局より 2 年生の「課題研究」についての説明があり、私達「健康福祉学部 B グループ」として活動を開始しました。テーマ選定条件をメンバー全員で討議した結果次のように決まりました。

- (1) 身近である事。
- (2) 負担にならない(やりやすい)事。
- (3) 全員参加で出来る事。
- (4) 自分たちで出来る事。

2. テーマ選定の理由

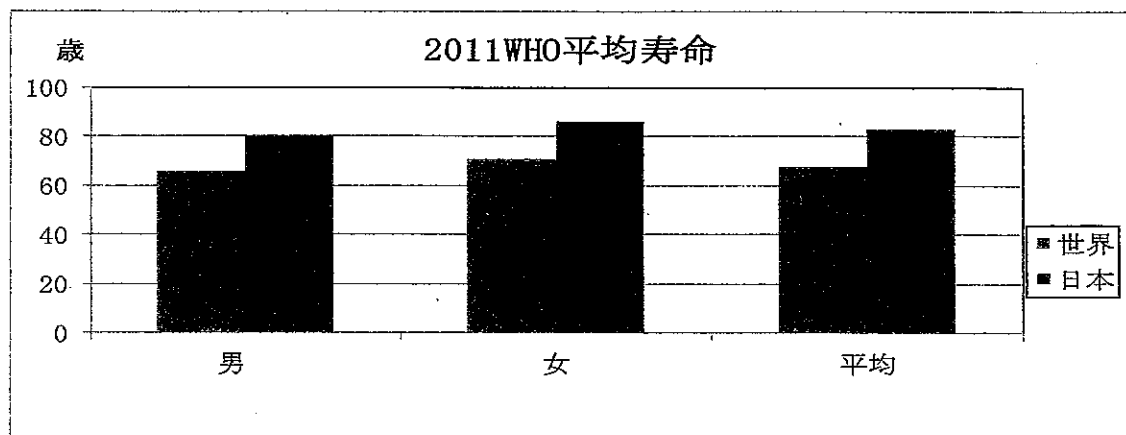
テーマ選定にあたって、メンバーから次のような意見が多く出ました。

- (1) 日本人の平均寿命は世界的に男性(世界第 3 位)、女性(世界第 2 位)。
- (2) 平均寿命のなかに寝たきり、要介護の時期も多く含まれている。
- (3) 「8020 運動」、「ピンピンコロリ」という言葉をよく耳にするが単に長く生きるよりも、健康的で元気な老後を過ごしたい。
- (4) 「長生きできてよかったなあ」と思えるような老いを目指したい。

「老いない体を作ろう」をテーマに取り上げることにしました。

WHO 平均ランキング男女国別順位 (WHO 加盟国 193 国対象)

	2010			2011		
	男	女	平均	男	女	平均
世界	66	70	68	66	71	68
日本	79	86	83	80	86	83



3.活動の進め方

活動推進にあたり

- (1) 誰かにアドバイザーをお願いする
- (2) 大学1年生時に学んだ事を参考にする
- (3) 参考資料を探して進める

これらを検討した結果テーマ選定条件から書店で見つけた書籍を全員で購入して参考資料として活動を進めることとしました。

参考資料から分かったこと 1

- (1) 日本人の平均寿命は男性が 79.19 歳で世界第 3 位、女性はなんと 85.99 歳で世界第 1 位 (2007 年) になっている。
- (2) 世界的に日本人は長寿国として知られているがこの平均寿命のなかには、寝たきり、介護が必要となったりしてからの時間も含まれている。
- (3) 単に長く生きるよりも健康的で元気に過ごせる時間を長く保つことのほうが大切ではないか。
- (4) 食生活を見直し運動習慣をつけて、日頃から心身とともに「若い生き方」を心掛ける必要がある。
- (5) 現在、死因の上位 3 位を占めているのは、「癌」「心臓疾患」「脳血管疾患」である。
- (6) すべての病気は血液の汚れから生じると考えられている。
- (7) 血液が汚れば、それを糧にしている細胞も元気がなくなり、細胞で構成されている臓器や器官の調子も悪くなり、最終的には、体に様々な不調が現れ、病気を招く結果になる。
- (8) 血液がサラサラだったら、体内の代謝がスムーズに行われ、細胞は常に新しく生まれ変わり、若々しさを保つことが出来るだろう。
- (9) 「若い」を避けることはできないが、そのスピードを遅らせることは可能であり、それには血液の浄化が必要であり、そのためにはいくつかのポイントがある。
- (10) 老化を防ぐ 6 つのポイント
 - ① 血液をサラサラにする ドロドロ血液は老化を早める
 - ② 水分を適切にとる 間違った水分摂取が体内を乾燥させる
 - ③ 運動を習慣づける 運動不足が体をさびさせる
 - ④ 食生活に気を配る 間違った食生活が病気を招く
 - ⑤ ストレスと上手につきあう 大きすぎるストレスは万病のもと
 - ⑥ 体温め生活と小食 体温が 1 度下がると免疫力 30%ダウン
食べ過ぎはドロドロ血液のもと。

6つのポイントからテーマ選定基準に沿ってメンバー全員で検討した結果、◎のついた「③運動を習慣づける」を中心に活動することに決めました。

参考資料から分かったこと2

- ①筋肉がついて血行がよくなるので、こりや痛みがなくなり、転倒しにくくなる。
 - ②骨が強くなって骨粗しょう症になりにくくなる。
 - ③運動して発熱すると体内の老廃物の燃焼と排泄がスムーズになる。
 - ④体温調節機能が発達して暑さや寒さに強くなり、風邪をひきにくくなる。
 - ⑤血液中のHDL「善玉」コレステロールが増加して脳梗塞や心筋梗塞、高血圧の予防になる。
 - ⑥血液中の脂質が減少してからだ引き締まる。
 - ⑦筋肉中の毛細血管が増えて血圧が下がる。
 - ⑧胃腸や腎臓の働きがよくなり、栄養素の代謝や老廃物の排泄が促進される。
 - ⑨精神的ストレスが解消される。
- 等、運動が「老化を防ぐポイント」におおきな影響があることが分かりました。

若さを保ち、老化を予防するには

- ・生命力のもととなる下半身をきたえるスクワット運動やアイソメトリック運動などを毎日行う習慣をつける。
 - ・ウォーキングによる全身運動や腹筋運動も大切。
- ただし、無理は禁物。

4. 活動の実施

- (1) 活動開始時期、中間、終盤に各自の「老化度」「筋力度」認識アンケートを実施し変化を確認する。
- (2) 家の中で誰でもできる運動を基本に行うため、運動のやり方、基本運動チェック表を各自に配布し実績をチェックして活動終了時集計。

《基本運動コピー配布》

スクワット運動

アイソメトリック運動

背筋運動

体側のストレッチ

太もものストレッチ

ひざ下のストレッチ

大胸筋のストレッチ

※できることを無理なく、理想は毎日行う。

- (3) 野外活動(大学の課題研究指定日)

ウォーキング

高坂七清水散策コース

岩殿観音コース

大谷伝説コース

マレットゴルフ



アンケート あなたの老化度は？

	実施日		チェック項目
	4/6	7/13	
A			1 少しの段差でつまずいたり転んだりする 2 片足立ちだとバランスをとりにくい 3 歩くのが遅い 4 姿勢が前かがみである 5 髪をつけたときの姿勢を保つのがつらい 6 イスに座るときは必ず背もたれにもたれる 7 失業や頻尿(夜中に3回以上トイレに起きる)がある 8 精力が減退したもしくは生理不順がある 9 便秘がち 10 足がよくつる 11 目の疲れ、かすみ、視力低下がある 12 歯が抜ける、歯蓋が弱くなった 13 仰向けに寝ておへそを押すと痛い 14 仰向けに寝ておへそを押しても極快感がない(指がスルスルと流む) 15 ふくらはぎをつかむと痛い 16 足がむくんでいる 17 耳鳴りがある 18 下痢ぎみ 19 肥満ぎみ 20 食事をしただけで汗が出る 21 おなかをたたくとポチャポチャと音がする 22 かぜをひきやすい 23 かぜをひくと長引く 24 疲れやすい 25 いつも倦怠感がある 26 常に強いストレスを感じている 27 アレルギー体質である
チェック計	10	9	6

0~3個 問題ありません
4~6個 待に問題ありません
7~17個 やや問題があります
18個以上 かなり問題があります

アンケート あなたの筋力はどの程度？

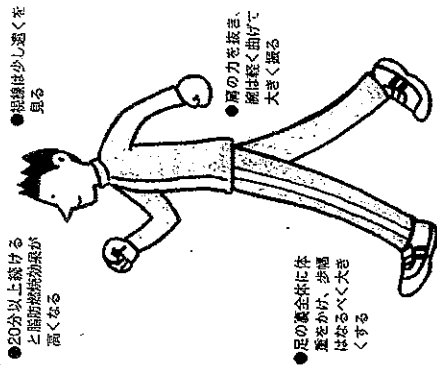
	実施日			No.	チェック項目
	4/6	7/13	9/28		
筋力				1 重いものを持ちたくない(持てない) 2 階段や坂を登るのがつらい 3 ものにつまづきやすい 4 無理がきかない 5 無理をすると翌日、翌々日までつらい 6 シミやシワが増えた 7 白髪や抜け毛が目立つ 8 アザができやすい 9 皮膚が乾燥しがらで冬になるとかゆい 10 食飲はないが、食べようとさえ食べられない 11 便が細い、または出にくい(便秘) 12 すぐおなか張ってくる 13 歯や歯肉に腫れや水がしみる 14 歯ぐきからときどき(またはよく)出血する 15 歯がぐらつく、はが抜ける 16 頻尿ぎみ、尿に臭いがしない 17 就寝後、トイレに3回以上行く 18 くしゃみやせきをしたとき、急いでいるときに尿もれする 19 性欲がなくなった(女性は生理不順がひどくなった) 20 手足がしびれる 21 腰痛がある 22 肘やひざが痛む 23 足がむくむ 24 新聞の字が読みにくい 25 人や電話の音が聞きとりにくい 26 ときどき頭がふらつく 27 物忘れがひどい 28 熟睡できない 29 喜怒哀楽が激しい 30 スムーズに話せない 31 動悸や息切れがひどい 32 脈が乱れる 33 ときどき胸が痛くなる	
皮膚					
消化器					
歯					
泌尿器・生殖器					
足腰					
視覚					
血管					
心臓					
チェック計	8	6	4		

5項目以下 安心!
6~10項目 注意!
11~15項目 要注意!
16~20項目 警告!
21項目以上 赤信号!

まだまだ若々しい
老化がそこまできている
老化が始まっている
老化している
老化が進んでいる

運動でも化知らずのからたをつくる

効果的歩き方



●20分以上続ける
と脂肪燃焼効果が
高くなる

●歩幅は少し速くを
見る

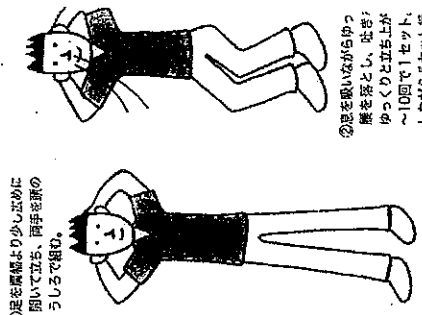
●肩の力を抜き、
腕は軽く曲げて
大きく振る

●足の裏全体に力
をかけ、歩幅
はなるべく大き
くする

●運動の前には水分補給を忘れないように
●30分が難しいならば10分でもいいので続ける

87

スクワット運動のやり方



①足を肩幅より少し広めに
開いて立ち、両手を膝の
うしろで握り、

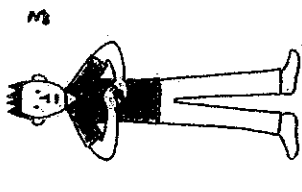
②息を吸いながらゆっ
くろろとしゃがみ、足が
ゆっくりと立ち上が
りながら5セット行
なす

●ひざが痛いときはお尻より膝を落とさず
ひざを軽く曲げる程度に行う

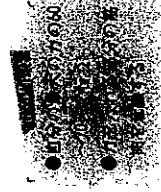
運動でも化知らずのからたをつくる

アイソメトリック運動

筋肉繊維の長さを短くしないで、筋肉を刺激する運動です。スクワット運動よりも効果が少ないですが、継続的な筋力アップがはかれます。



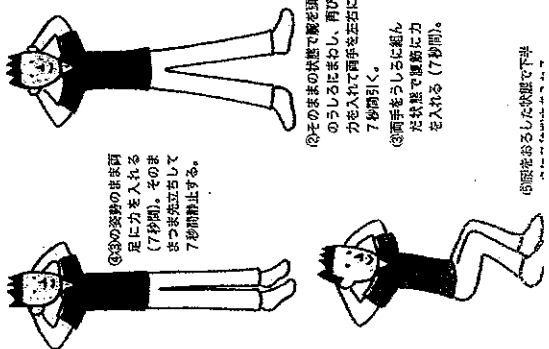
①足を肩幅より少し広めに開い
て立ち、膝の前で両手の指を
ひっかけて、力を入れて両手
を左右に7秒間引く。



●目尻と目尻の間を
●肩幅より少し広めに

運動でも化知らずのからたをつくる

アイソメトリック運動のやり方



①足の姿勢のまま両
足に力を入れる
(7秒間)。そのま
ま7秒間静止して
7秒間静止する。

②そのままの状態を頭
のうしろにまわし、再び
力を入れて両手を左右に
7秒間引く。

③両手をうしろに組ん
だ状態で腹筋に力
を入れる(7秒間)。

④顔を後ろにした状態で下半

腹筋運動のやり方

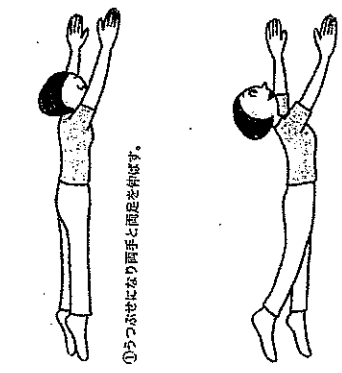


①おへそに向けて寝て、両ひざを立てておへその上に両手を置く。
背中が床にぴったりつける。

②おへそをのぞくようにしながら上半身を起こし、ゆっくりと
上半身を床に戻す。5〜10回で1セット、1分休憩してもう
1セット行う。

運動でも化知らずのからたをつくる

背筋運動のやり方



①うつむきになり両手と両足を伸ばす。

②上体を上げ、左手と右足を上げて引っぱり合らるように伸ばす。
右足の踵が床から浮かさないようにする。手足を入れ替えて
同様に行う。左右交互を1回として5〜10回行う。

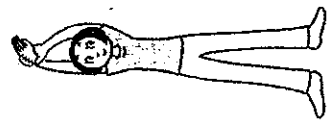
運動でも化知らずのからたをつくる

●首に余計な力が入らないように注意する

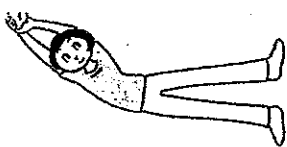
運動で老化知らずのからだをつくる

膝関節のストレッチ

7



①足を肩幅より少し広めに開いて立ち、右手を右手でつかむ。



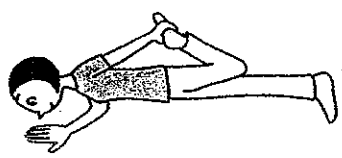
②息を吐きながらからんゆつくりと左側に倒す。これを2～3回繰り返す。両側も同様に行う。

●腰痛がある人は片手を太ももの付け根に握り、反対の手をまっすぐに伸ばし、息を吐きながら伸ばした手の反対側にからだを倒す

足首のストレッチ

② 太ももを伸ばす

太ももには養種の「大腿四頭筋」と養種の「大腿二頭筋」があります。両方をバランスよく伸ばしましょう。



①右手を壁についで立ち、からだのうしろで左足のつま先を左手で握り、息を吐きながらお尻に近づける。2～3回繰り返す。反対側も同様に行う。

●腰痛がある人は片手を太ももの付け根に握り、反対の手をまっすぐに伸ばし、息を吐きながら伸ばした手の反対側にからだを倒す

太もものストレッチ

9



①お尻向けに寝た状態でひざを立て、右足の裏にタオルをかける。

②足の裏で天井を握りよるな気持ちで、息を吐きながら仰はす。2～3回繰り返す。反対側も同様に行う。

●腰痛がある人は片足を屈曲し、伸ばした足を向かい側に倒した状態にする。イスに置いて右足の裏にタオルをかける。息を吐きながらからだをぐんぐんと上半身を倒す

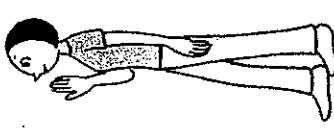
運動で老化知らずのからだをつくる

99

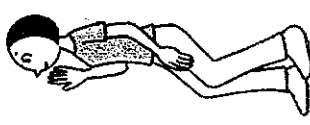
運動で老化知らずのからだをつくる

ひざ下のストレッチ

10



①両手を壁についで立ち、足を前後に開いて立つ。



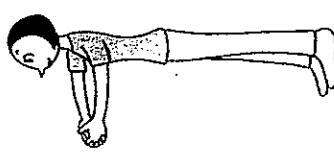
②両方の足の裏を床につけたまま、息を吐きながら膝を屈曲する。さらに膝に向かい、両手を壁についで両足を前後に開いて立ち、息を吐きながら膝を落とす。①～②を3～5回繰り返す。

●足の裏が床から離れないようにする

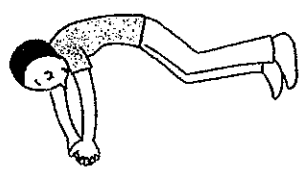
運動で老化知らずのからだをつくる

背筋のストレッチ

11



①足を肩幅より少し広めに開いて立ち、胸の前に両腕で払い輪をつくるようにして手を組む。



②息を吐きながら、おへそを前方に突き出し、背中を丸める。③両手を右側に回しながら立ち、左側も同様に行う。正面、お、左を1セットで2～3回行う。

●なるべく膝を高い位置に保って行う

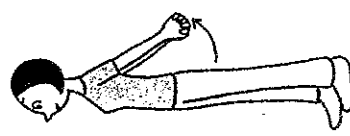
運動で老化知らずのからだをつくる

大胸筋のストレッチ

12



①両足を肩幅より少し広く開いて立ち、胸筋をうしろにまわしお尻の位置で手を組む。



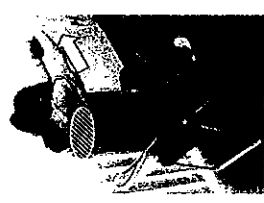
②息を吐きながら、ゆっくりと胸筋を上げる。肩を上げまわしたら、胸を張って息を吐いてから胸を落とす。2～3回繰り返す。

●胸筋は痛くならない程度まで上げる

いすに座ってストレッチ

1. 背中のストレッチ

手を組み、脚を前方へ伸ばす。
 * 胸の中に入きなボールを抱えるようにする。
 * おへそを見るようにして行う。



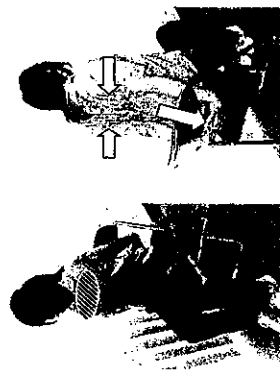
3. 大腿前側のストレッチ

1) 片方の脚を後ろに曲げる。
 2) 手で足首をもち、徐々に上体を後ろに倒していく。
 * 左右行う。



2. 胸のストレッチ

手を後ろで組み、胸を張る。
 * 左右の肩甲骨を背骨の方へ寄せせることを意識する。



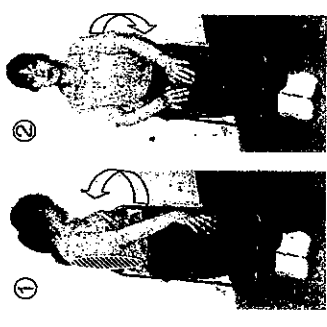
4. 大腿後側のストレッチ

1) 片方の脚を前に伸ばす。
 2) 顔を正面に向けたまま上体を前に倒す。
 * 背筋を伸ばす。
 * 左右行う。



5. ひねって正面

① 上半身をひねり、② 正面に戻す。
 * 左右交互に行う。



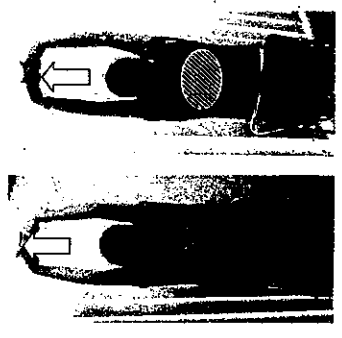
7. 股関節のストレッチ②

脚を肩幅より広く開き、上体を脚の間へ倒していく。
 * 背筋を伸ばす。



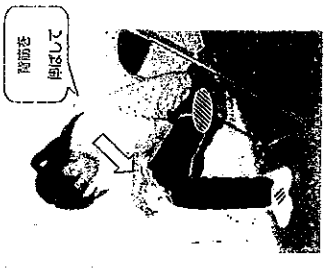
9. 上半身のストレッチ

手を組み、腕を上方向へ伸ばす。



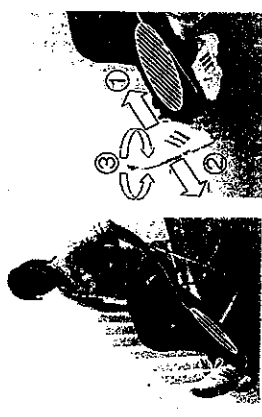
6. 股関節のストレッチ①

片脚を逆の脚の上に上げ、体を徐々に前へ倒す。
 この状態で、10秒程度止める。
 * 左右行う。



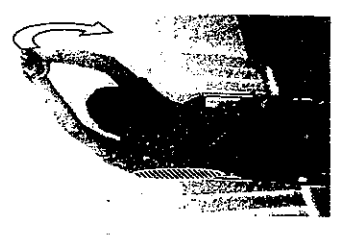
8. 下腿、足関節のストレッチ

片方の脚を前に伸ばし、① 脚の指を体に引き寄せ、② 逆に体から引き離す。左右 10秒程度行う。
 ③ 足首を回す。外回し内回しを、それぞれ左右 5 回程度行う。



10. 体側のストレッチ

頭上で手首をつかみ、引っぱりながら上体を横へ倒していく。
 * 左右行う。



基本運動実施チェック表

実施者

5月			6月			7月			8月		
日	曜日	チェック	日	曜日	チェック	日	曜日	チェック	日	曜日	チェック
1	日		1	水		1	金		1	月	
2	月		2	木		2	土		2	火	
3	火		3	金		3	日		3	水	
4	水		4	土		4	月		4	木	
5	木		5	日		5	火		5	金	
6	金		6	月		6	水		6	土	
7	土		7	火		7	木		7	日	
8	日		8	水		8	金		8	月	
9	月		9	木		9	土		9	火	
10	火		10	金		10	日		10	水	
11	水		11	土		11	月		11	木	
12	木		12	日		12	火		12	金	
13	金		13	月		13	水		13	土	
14	土		14	火		14	木		14	日	
15	日		15	水		15	金		15	月	
16	月		16	木		16	土		16	火	
17	火		17	金		17	日		17	水	
18	水		18	土		18	月		18	木	
19	木		19	日		19	火		19	金	
20	金		20	月		20	水		20	土	
21	土		21	火		21	木		21	日	
22	日		22	水		22	金		22	月	
23	月		23	木		23	土		23	火	
24	火		24	金		24	日		24	水	
25	水		25	土		25	月		25	木	
26	木		26	日		26	火		26	金	
27	金		27	月		27	水		27	土	
28	土		28	火		28	木		28	日	
29	日		29	水		29	金		29	月	
30	月		30	木		30	土		30	火	
31	火					31	日		31	水	
平均		15			17			18			16

ウオーキング



坂東10番札所



岩殿観音

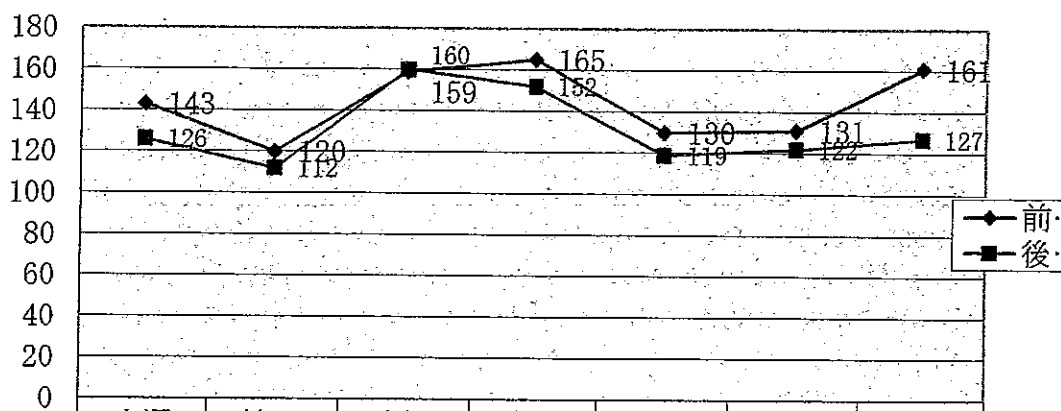


マレットゴルフ



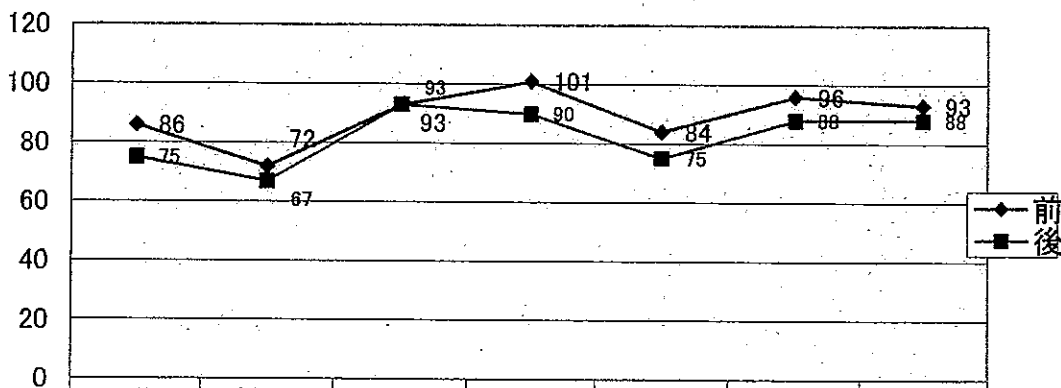
2011/09/28 14:16

ウォーキング前後血圧比較（上）



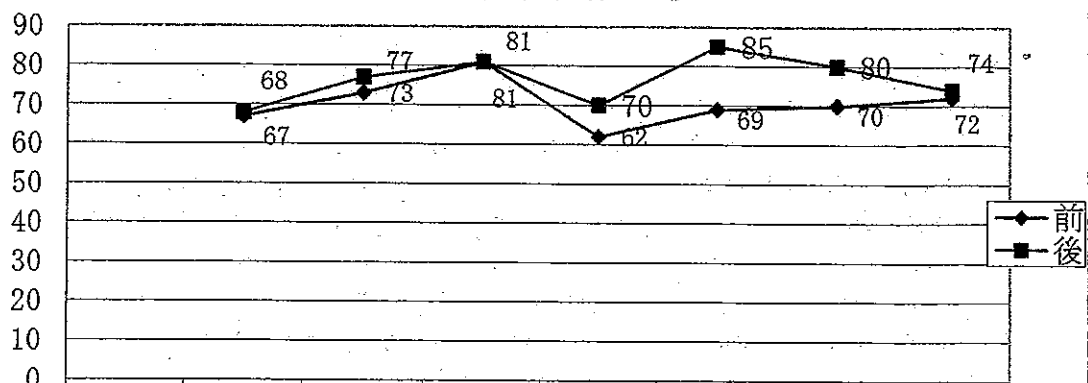
	小澤	神田	木澤	岸沢	北村	高坂	河野
前上	143	120	159	165	130	131	161
後上	126	112	160	152	119	122	127

ウォーキング前後血圧比較（下）



	小澤	神田	木澤	岸沢	北村	高坂	河野
前下	86	72	93	101	84	96	93
後下	75	67	93	90	75	88	88

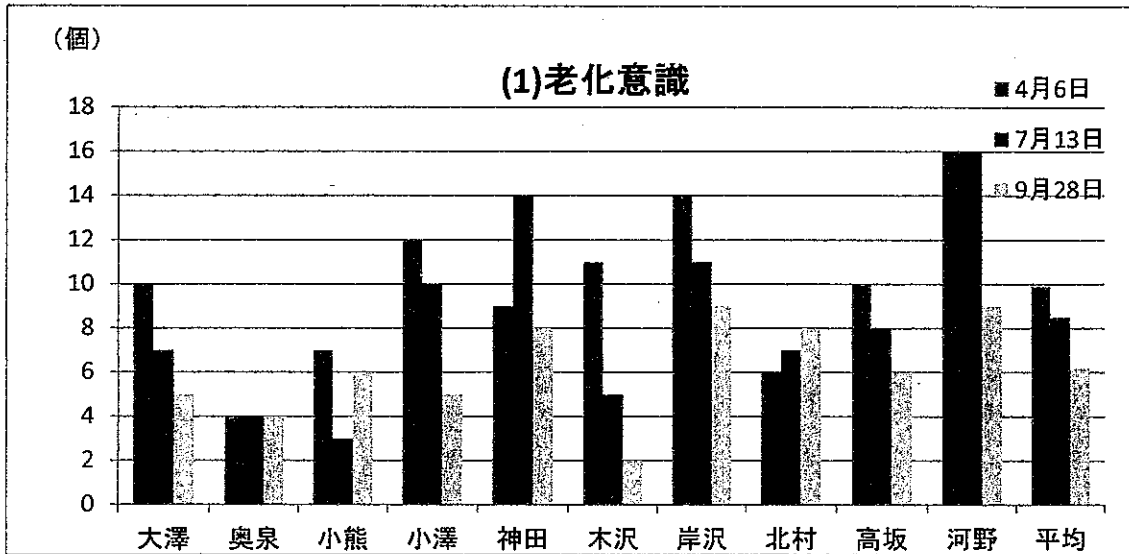
ウォーキング前後脈拍数比較



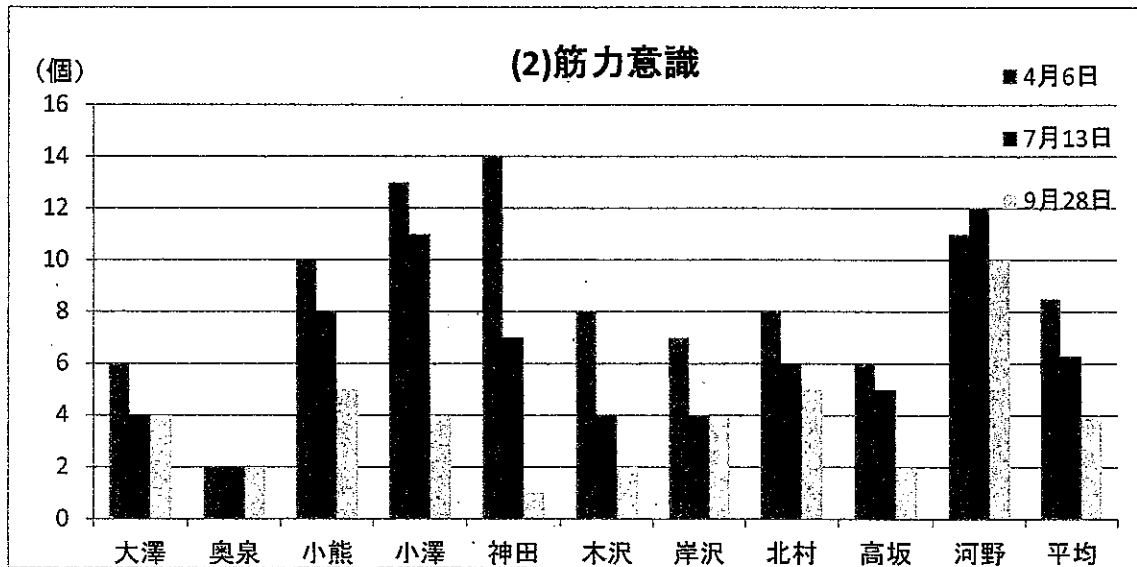
	小澤	神田	木澤	岸沢	北村	高坂	河野
前	67	73	81	62	69	70	72
後	68	77	81	70	85	80	74

5.活動実績

	大澤	奥泉	小熊	小澤	神田	木沢	岸沢	北村	高坂	河野	平均
4月6日	10	4	7	12	9	11	14	6	10	16	9.9
7月13日	7	4	3	10	14	5	11	7	8	16	8.5
9月28日	5	4	6	5	8	2	9	8	6	9	6.2



	大澤	奥泉	小熊	小澤	神田	木沢	岸沢	北村	高坂	河野	平均
4月6日	6	2	10	13	14	8	7	8	6	11	8.5
7月13日	4	2	8	11	7	4	4	6	5	12	6.3
9月28日	4	2	5	4	1	2	4	5	2	10	3.9



6.活動記録

きらめき市民大学

NO	活動日	会合場所	
1	2011.01.19	きらめき市民大学	<ul style="list-style-type: none"> ・事務局から課題研究についての話あり。 ・グループメンバー11名決定。 ・リーダー・サブリーダー・会計・書記決定。 ・テーマ選定条件を決める。
2	2011.03.07	健康促進センター	<ul style="list-style-type: none"> ・リーダー退学の為リーダー再選任 ・テーマ選択の為の話し合い。 ・書店で見つけた書籍「老いない体をつくる生き方」を参考に活動を進めることに決定しました。
3	2011.03.27	きらめき市民大学	<ul style="list-style-type: none"> ・活動スケジュール、アンケート作成。 ・研究会費徴収。
4	2011.04.16	きらめき市民大学	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート集計結果。 ・今後の進め方検討。
5	2011.4.23	きらめき市民大学	<ul style="list-style-type: none"> ・前回のアンケート結果。 ・参考運動(16種類)プリント、チェック表配布。
6	2011.05.14	きらめき市民大学	<ul style="list-style-type: none"> ・活動経過確認、次回活動決定他。
7	2011.05.28	きらめき市民大学	<ul style="list-style-type: none"> ・活動経過確認、次回活動決定他。
8	2011.06.01	野外 (高坂)	<ul style="list-style-type: none"> ・「七清水ウオーキング」
9	2011.06.13	野外 (高坂)	<ul style="list-style-type: none"> ・「岩殿観音コースウオーキング」
10	2011.06.22	野外 (高坂)	<ul style="list-style-type: none"> ・「マレットゴルフ(都幾川リバーサイド)
11	2011.07.07	きらめき市民大学	<ul style="list-style-type: none"> ・野外での活動記録確認 ・野外活動の感想文、各自の集計他
12	2011.07.13	きらめき市民大学	<ul style="list-style-type: none"> ・「アンケート」二回目実施
13	2011.07.25	きらめき市民大学	<ul style="list-style-type: none"> ・「アンケート」二回目集計
14	2011.08.10	きらめき市民大学	<ul style="list-style-type: none"> ・今後の方針と資料の検討
15	2011.08.31	きらめき市民大学	<ul style="list-style-type: none"> ・次回活動打ち合わせ
16	2011.09.07	野外 (大谷)	<ul style="list-style-type: none"> ・「大谷伝説コースウオーキング」
17	2011.09.28	野外 (高坂)	<ul style="list-style-type: none"> ・マレットゴルフ(都幾川リバーサイド)
18	2011.10.05	きらめき市民大学	<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドゴルフ雨天中止により急遽会合 ・今後の進め方検討。
19	2011.10.26	きらめき市民大学	<ul style="list-style-type: none"> ・大まかなまとめ、資料の見直し

7. 活動を振り返って

岸澤忠二

老いない体を作り元気で楽しい老後が過ごせることを目標にグループメンバーで取り組む。足腰の強弱を自分で確かめ、ストレッチ体操で怪我のない体力作りに取り組み食事も前よりおいしく食べられます。自分一人ではできない事も、グループで楽しく出来ました。わずか1年ちょっとの月日ですが自分の体に変化があったように思います。

木沢健治

日本は世界でも有数の長寿国ですが、平均寿命と日常的に介護を必要としない健康寿命との差が7年もあります。そこで私たちは「ピンピンコロリ」つまり、“死ぬまで寝たきりにならない体を作る”を目標に活動をして来ました。グループの仲間と楽しみながらハイキング、マレットゴルフ、スクワット体操を続けたことが結果的に活動開始時の老化度、筋力指摘事項を大幅に減らすことが出来ました。何か健康に自信ができました。今回の仲間とは機会を見つけ又、一緒に歩きたいと思います。

高坂英子

活動を振り返って特別に長く生きたいと思っていないが元気な老後を過ごしたい。その為には足腰を鍛える、せめて現状を維持することも大切。分かっているけど特別何もしてこなかった。特に「歩く」ために「歩く」ことはなかなか腰が重い。しかしこの活動中に仲間と一緒に楽しく無理なく歩く自分発見。自発的に歩く機会を探したりもしている！気がつけばテレビを見ながらストレッチ！何となくいい習慣がついてきたような？「ピンピンコロリ」を目指してこれからも頑張るぞ！

河野一枝

私達の課題研究であるPPC（ピンピンコロリ）健康維持し寝たきりにならないための活動（ウォーキング、グラウンドゴルフ、マレットゴルフ）等行い、元気に老後を過ごせる様色々体験をさせていただきました。一人ではとても歩くことが出来ない距離を仲間と一緒に歩たり、マレットゴルフも初めての体験でした。食事、運動、睡眠と、日常生活を見直す良い機会に巡り合えたと感謝しています。

北村洋見

「老いない体をつくろう」をテーマに、Bグループ全員で始めた課題研究ですが、初めは頭にピンとこなかったが、東松山市発行の「ふるさと自然の道」をたよりに全員で、体温を超える暑い日もあった暑い中をさっそうと？散策しました、「落ちこぼれもなく？」。夏休みが終わるころやっとわかってきました。無理をしないで食生活を変え運動する、あきらめないで、少しずつ生活を変えて自分自身目標をたて、レベルアップしながら生きていきたいです。この機会を作ってください、また優しく指導して下さった学校、学部の皆さんに感謝します。このグループの一員になれて良かったです。

大澤知一

中国最古の医学書の「黄帝内経」、には女性は「7の倍数」、男性は「8の倍数」にある年齢で体に変化が訪れると記されているそうです。つまり「7と8の倍数」の年齢が大きな体調の変り目。注意が必要な年齢ということで、養命酒製造会社がCMに使っています。私は8の9倍に当たる年齢、4月に頸部食道癌と診断され、抗がん剤と放射線治療で大学を連続の欠席でした。グループメンバーに、課題研究を進めていただき、リーダーにメンバーに感謝、感謝。

奥泉洋子

私は今迄も、常日頃体を動かしてきました。今年の春頃から自己流のストレッチ体操を1日10分位、取り入れてみました。私の健康状態は毎月検査をしていますが、血糖値、コレステロール、血圧、総脂肪等、全く基準内です。運動は、週3回2時間半のダンスの練習と、月、1~2回ゴルフコースを回るだけです。でも、1ヶ月前に息子が買って来たロデオと云う健康器具を毎日15分使うことによって、体重も、他の部分も何も変化はありませんが、なんとウエストが2cm細くなりました。それで分った事は、毎日休みなく、無理をしないで続けることが大切だと云うことです。

小熊裕子

皆で設定した課題を自主的に学習し討論をする中で、相手を理解し卒業後の自主的、創造的な高齢者活動を進めるためのきっかけになった。グループで学習することにより集団生活のルールを体験し地域における組織活動への取り組み方を身に着けた。車や自転車に頼らず町角の風景、木や草花、吹く風を肌で感じ楽しみながら歩き、出かける習慣を身に着けた。目標を決め実行することの大切さを感じこれからも継続していきたいと思った。

小澤恒介

グループ編成やテーマ選び、それぞれの役割分担がきまり、暗中模索のまま数ヶ月、頭から離れる日はありませんでした。課題である「ピンピンコロリ」を目指し、まずは足腰を鍛えるために、ウォーキングと室内筋力トレーニングを始めました。交わる人と話が弾み親睦が深まりました。道ばたの花を見、鳥の鳴き声を聞き、自然を感じることからストレスの解消や心身体養に大きな効果を感じられました。共通の目的に向かっての学習は親睦を深め団結を強固なものにしました。課題学習で学んだ事を大切に、無理をせず、続けて行きます。

神田清子

昨年末からの課題について取り組み初めてのグループ編成、テーマ選び及び個々の役割分担から始まり、約10か月間の活動期間が過ぎた。野外活動では、蒸し暑い中の「高坂七清水散策や岩殿観音ウォーク」残暑厳しい「大谷伝説」コース」と市内を汗びっしょりで歩いたのもよい経験で、歩き終わった後の爽快感を味わいました。マレットゴルフ、ウォーキング等、努力を続けることにより、体力の老いを少しでも防げることを身をもって感じ“継続は力なり”言葉の如くこれからも無理せず続けていこうと思います。

8. まとめ (終わりに)

現在、国民の4人に1人は高齢者。

いつの時代も高齢者の願いは、死ぬ寸前までピンピン元気に生きて最後はポックリ、あまり周囲に迷惑をかけないであの世に行きたいと思っています。

そこでメンバーで相談し、今回のテーマを「老いない体を作ろう」に決めました。テーマの選定には時間がかかりましたが、テーマ決定後は実に楽しい課題研究でした。

何よりもメンバーに恵まれたことです。

メンバーの意見を何でも聞いてくれるリーダー、サブリーダー、活動後の嫌なレポート作りは“任せておけ”のパソコンプロのOZさん、ウォークのプロで市内の隅々まで知り尽くし案内してくれたOOさん、他のメンバーはただただ楽しく体を動かすだけでした。

活動は3回のウォーキング、2回のマレットゴルフ、そして各自の自主性に任せたスクワット運動が中心でした。

ウォーキングについては苦手の人が何人かいました。

最初のウォーキング「高坂七清水コース」で、車できらめき大学を出発時、歩く距離が長くなるのが嫌で、車をどこに駐車するか揉めたときは、この先どうなることか、考えてみれば私達は歩くことに関して最高の環境の中に住んでいます。世界で2番目の規模を誇るスリーデーマーチの開催地、歩け歩けの街、東松山に住んでいるのですから。

歩くコースは整備され、ウォーキングセンターに行けば5km~から50kmまでいろいろなコースの地図が手に入ります。

ウォーキングが苦手なんてとんでもありません。

メンバーの「活動を振り返って」では

「目標を決め実行することの大切さが解った」「継続が大事」「これからも無理せず続けたい」「食事が前よりおいしく食べられる、自分の体に変化があった」「健康に自信がついた」「今まで歩くことに興味がなかったのに今では仲間と無理なく歩く自分を発見」「日常生活を見直す機会を得た」等々と思っており活動は大成功でした。

確実に「老いない体を作ろう」の基礎ができたと信じています。

老化度、筋力チェック表の変化を見てください。楽しみながら6カ月弱体を動かして、チェック項目を平均で18個から10個に45%も減ったのですから効果は抜群です。

これからも私たちは続けます。

皆さんも年だからとあきらめないで、出来ることから始めてみませんか。

9. 引用文献 石原 結實 (いしはら ゆうみ)

「石原 結實式 老いない体を作る生き方」