

スローフィットネス ゼロからのスタート

フィットネス アドバイザー 恩田莉津子

項目1 人は誰でも年をとる

初老とは40歳の異称です。

初老・中老・高齢・老齢は実年齢での分類

項目2 生活パターンの真実を知る

生活習慣病について

項目3 スローフィットネス

健康づくりと行動科学

項目1 人は誰でも年をとる

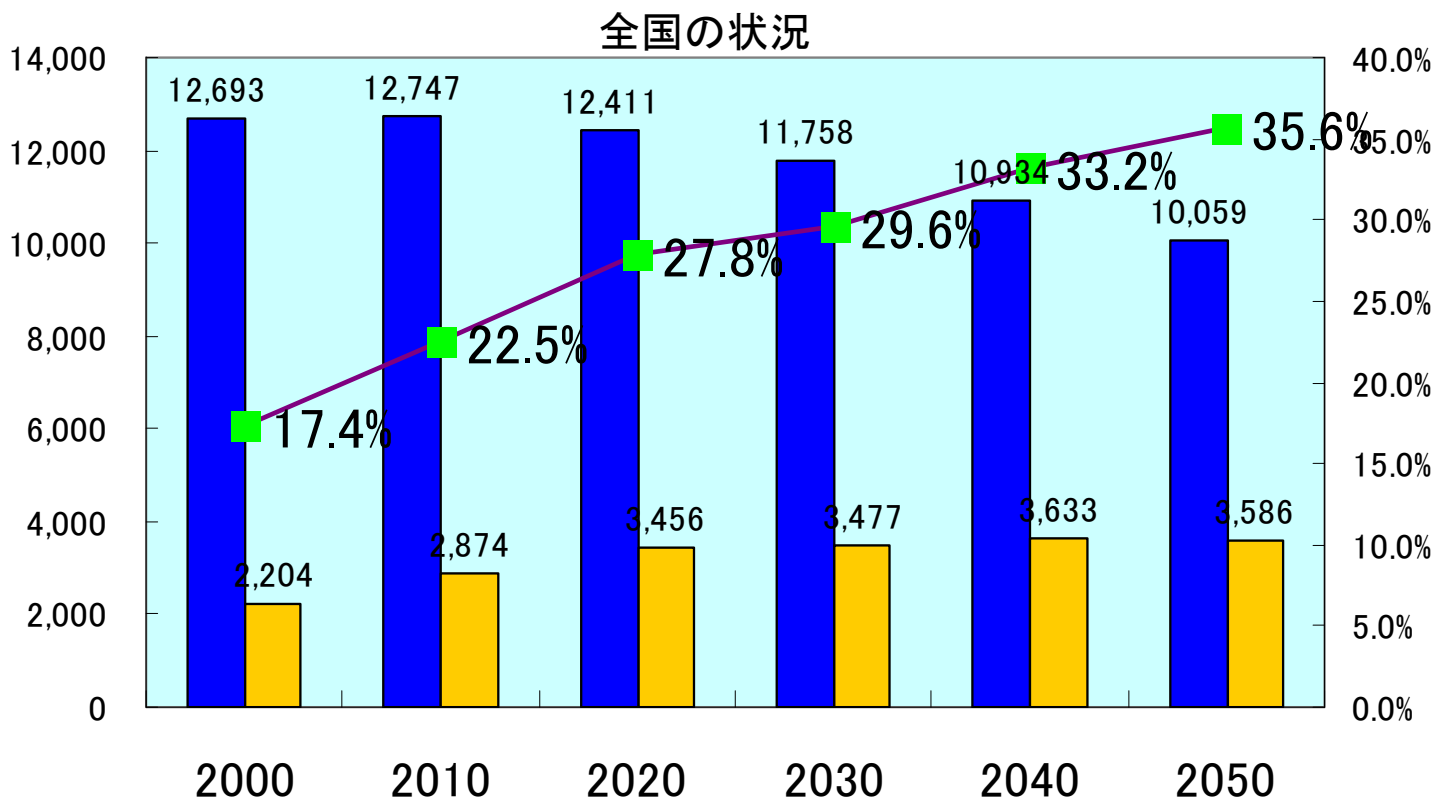
- 人は誰でも年をとる。

初老とは40歳の異称です。

初老・中老・高齢・老齢は実年齢での分類

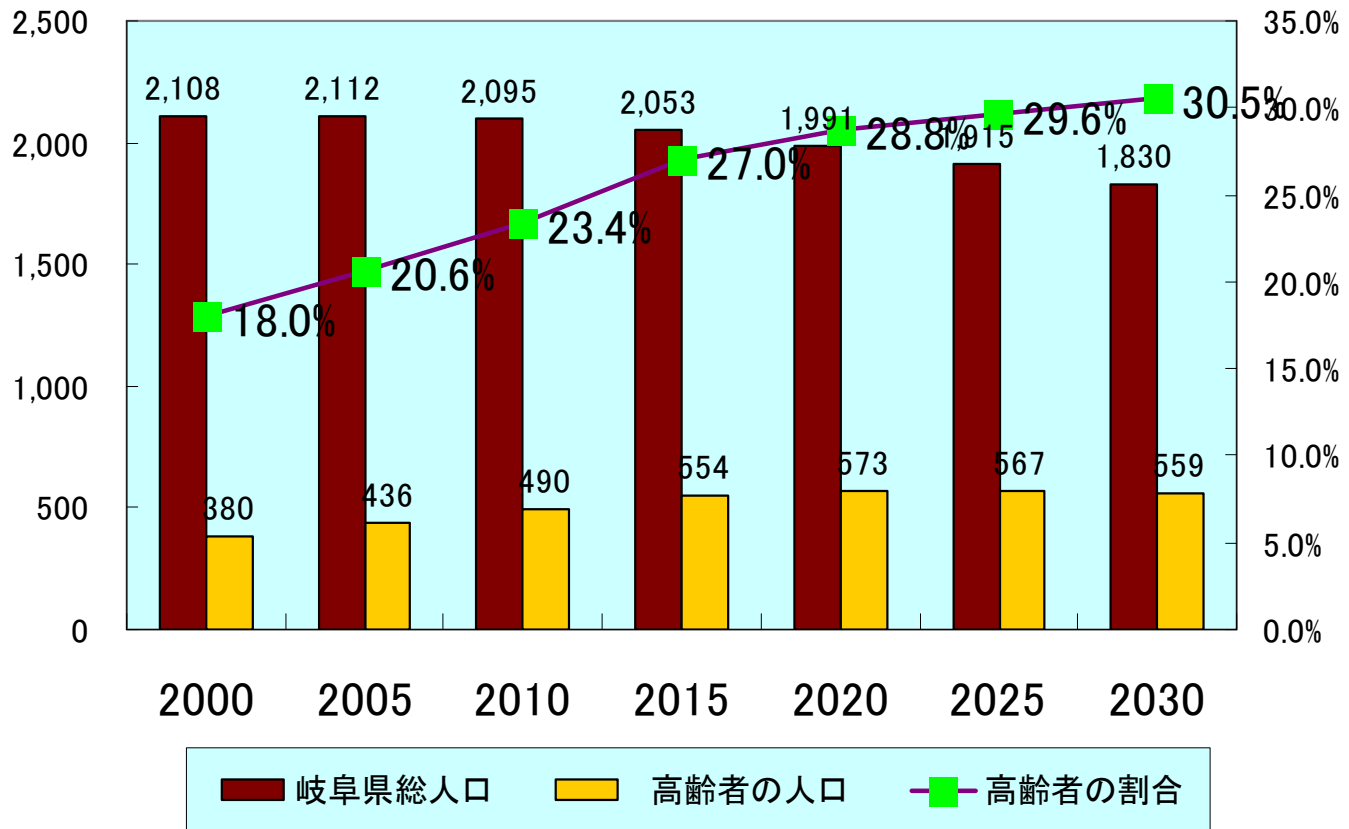
高齢者が増加しています

～21世紀半ばには高齢者は「6人に1人」から「3人に1人」になります～



■ 総人口 ■ 高齢者の人口 ■ 高齢者の割合

岐阜県の65歳以上高齢者人口の状況



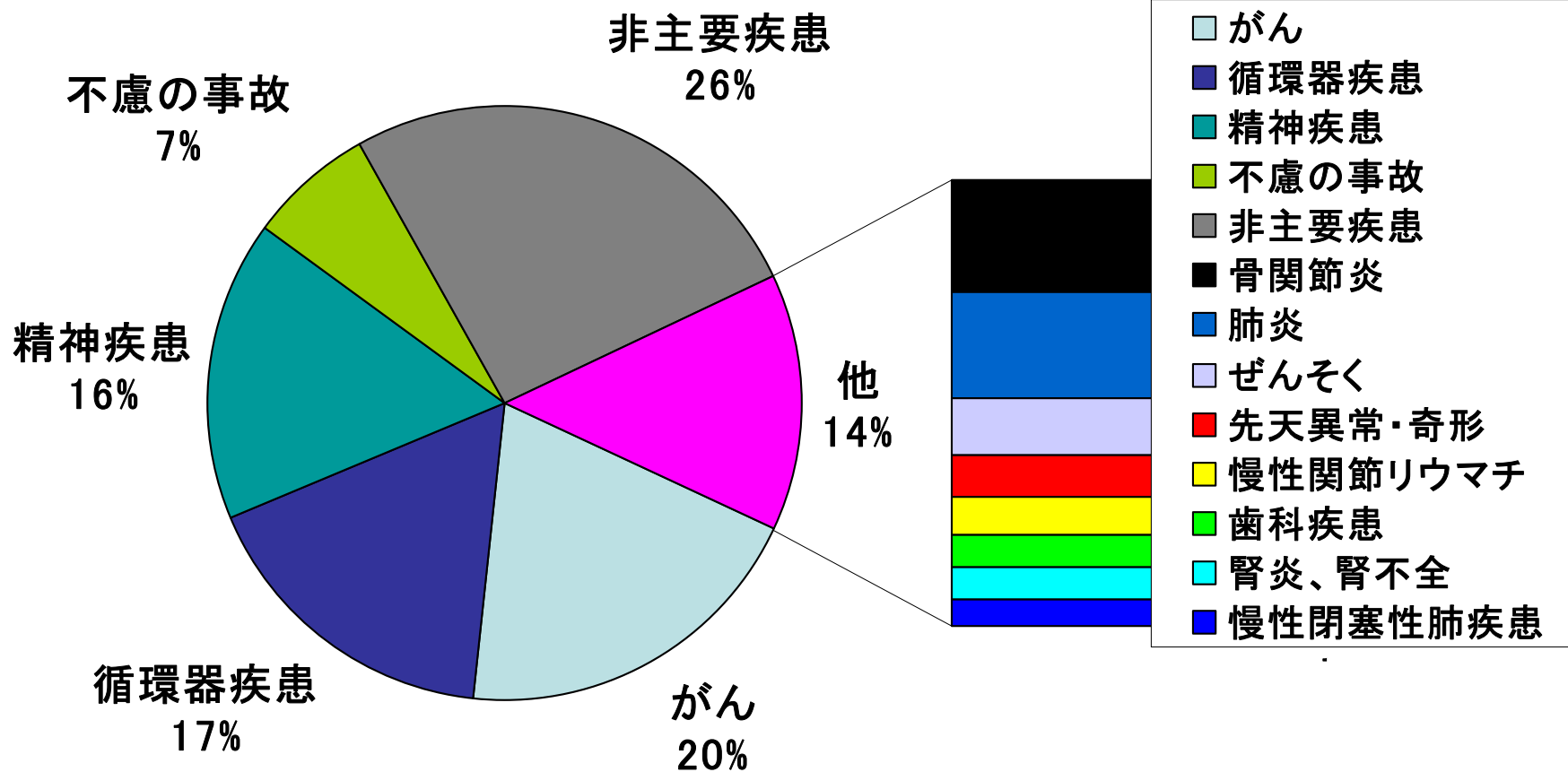
平成15年10月1日現在65歳以上高齢者人口(高齢化率)

- ・岐阜県: 418,760人(19.8%)
- ・全 国: 2,431万人(19.0%)

(岐阜県統計調査課推計人口、総務省推計人口より)

障害調整生存年でみた主要疾患

健康日本21より



項目2 生活パターンの真実を知る

自分の生活習慣と疾病発生に関連性

生活習慣病について

食事と疾病

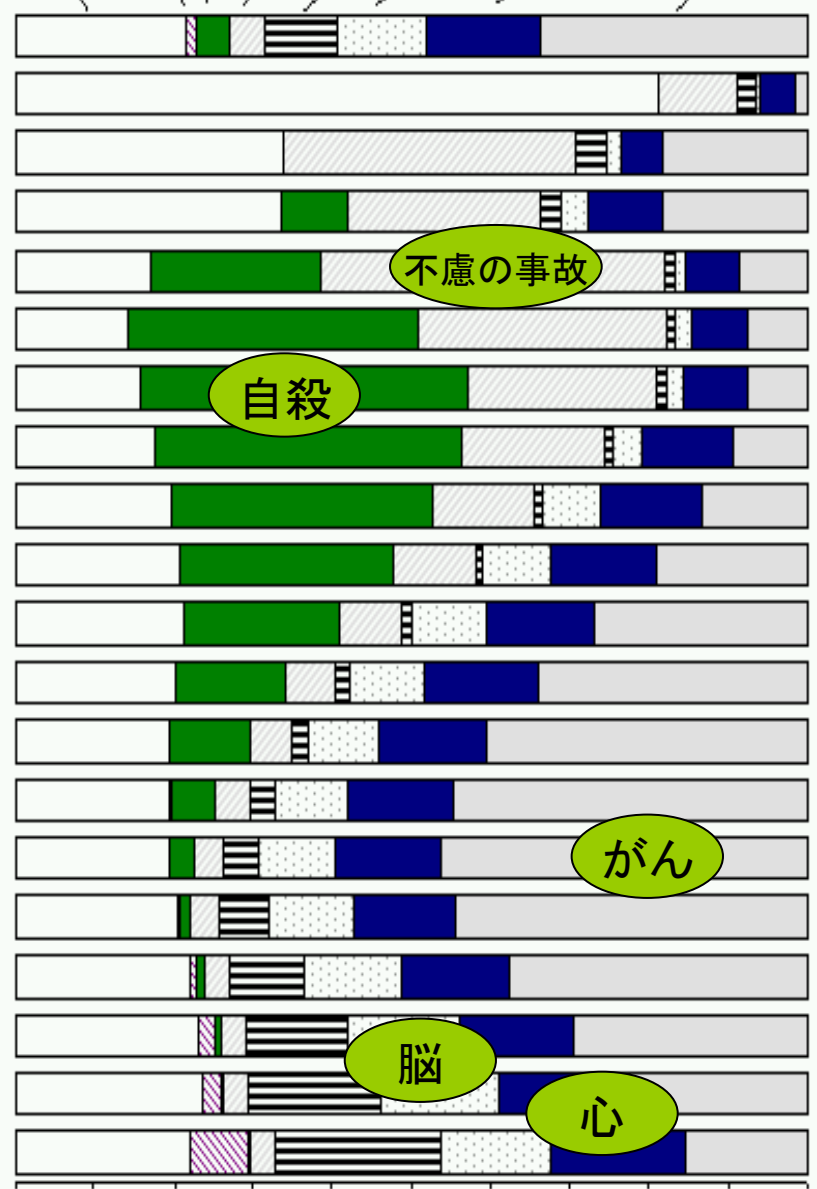
運動と疾病

休養と疾病

嗜好品と疾病

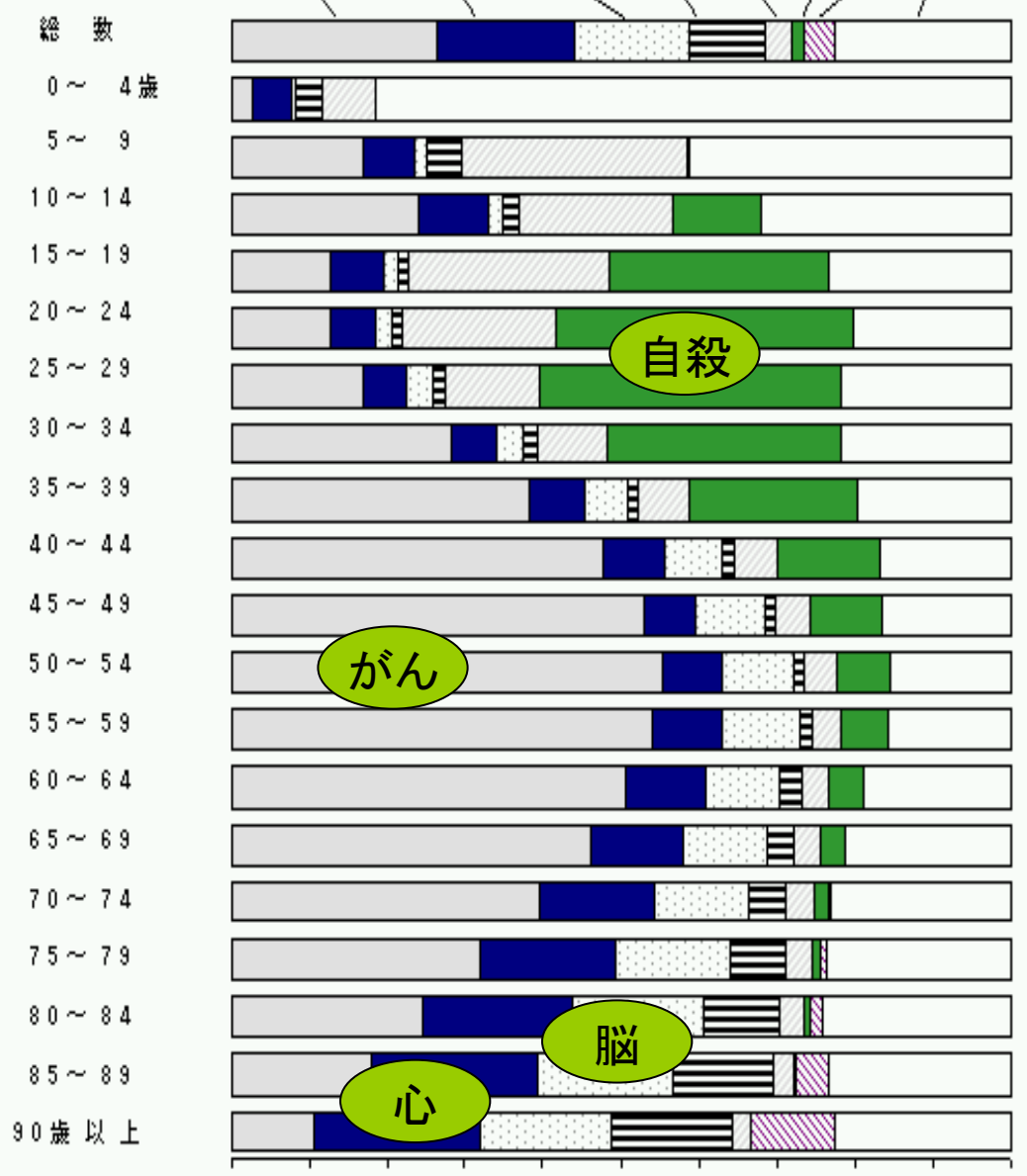
男

自殺 老衰 その他 不慮の事故 肺炎 脳血管疾患 心疾患 悪性新生物



女

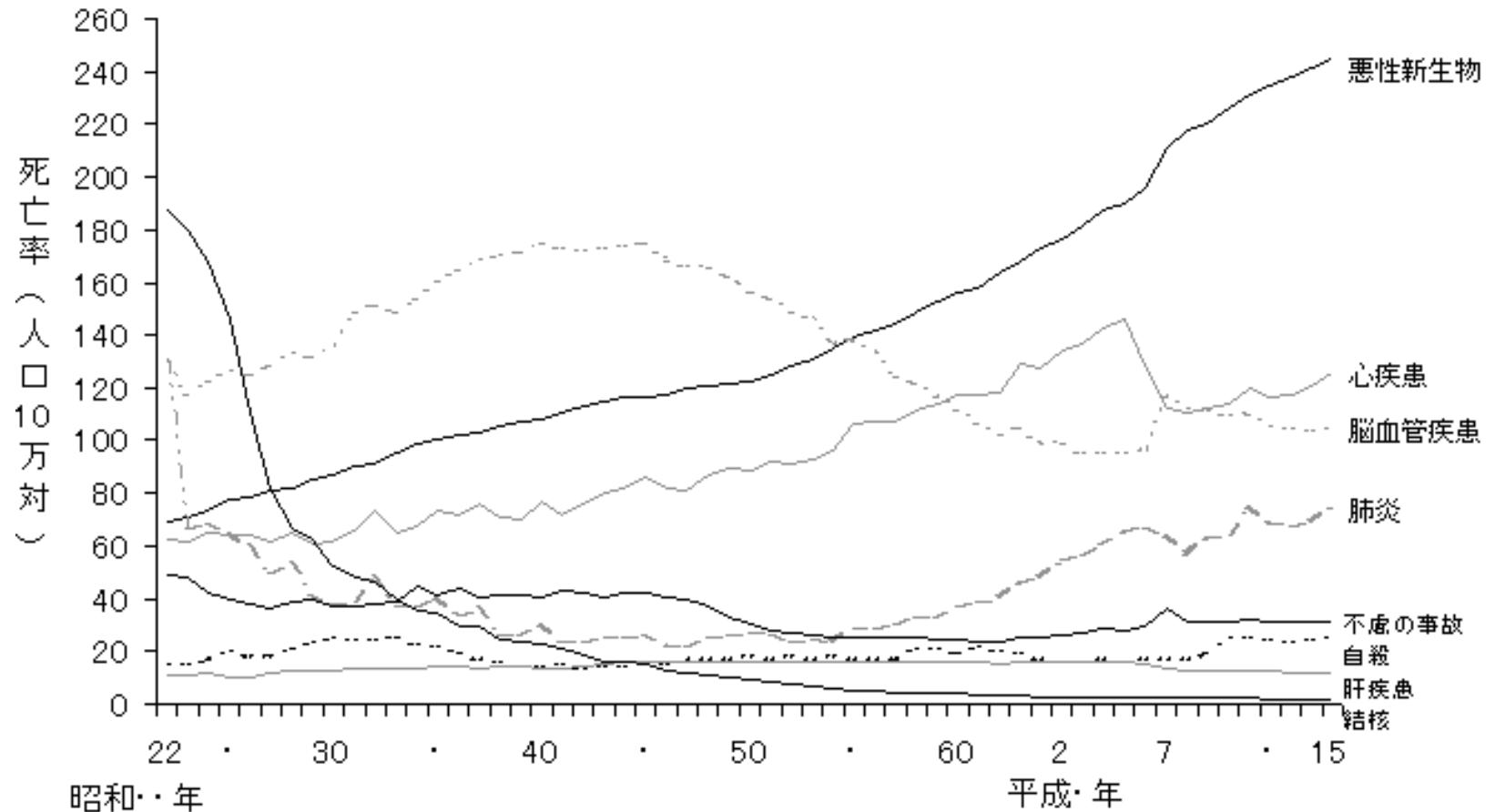
心疾患 肺炎 自殺 老衰 その他 悪性新生物 脳血管疾患 不慮の事故



100% 90% 80% 70% 60% 50% 40% 30% 20% 10% 0%

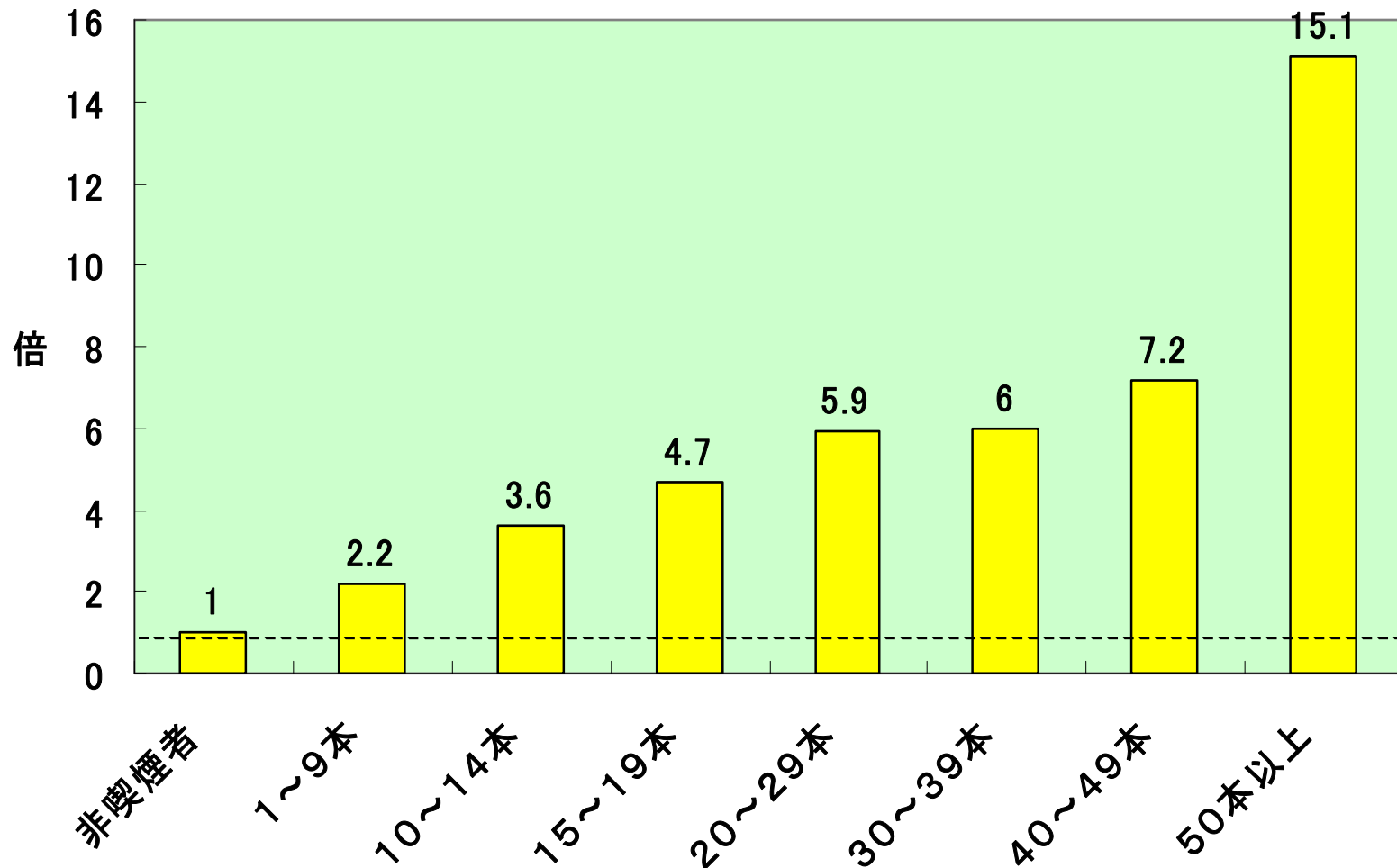
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

図6 主な死因別にみた死亡率の年次推移

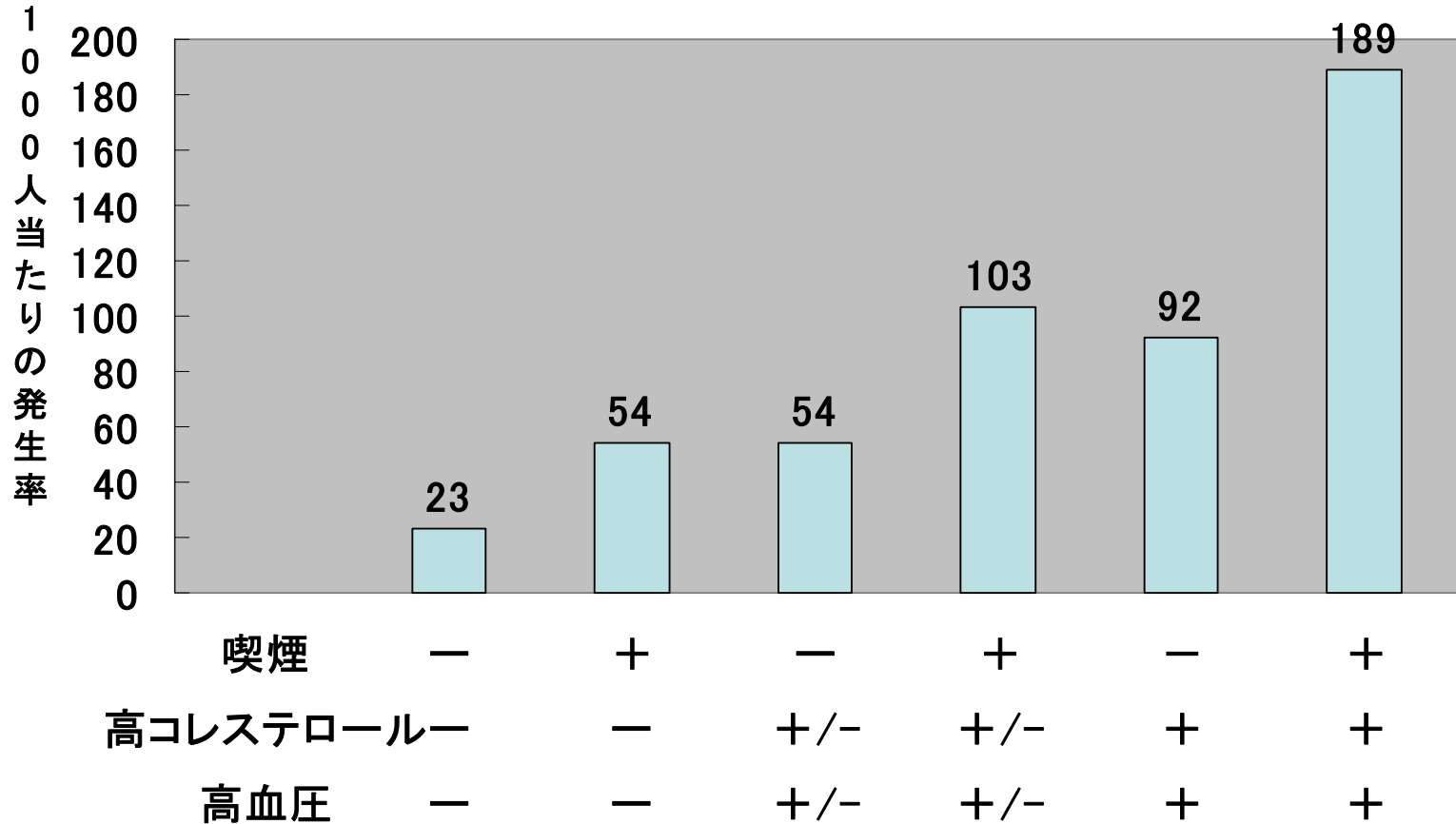


- 注：1) 平成6・7年の心疾患の低下は、死亡診断書（死体検案書）（平成7年1月施行）において「死亡の原因欄には、疾患の終末期の状態としての心不全、呼吸不全等は書かないでください」という注意書きの施行前からの周知の影響によるものと考えられる。
- 2) 平成7年の脳血管疾患の上昇の主な要因は、ICD-10（平成7年1月適用）による原死因選択ルールの明確化によるものと考えられる。

非喫煙者と比べた喫煙者の肺がん死亡率
資料:平山 雄(1987)



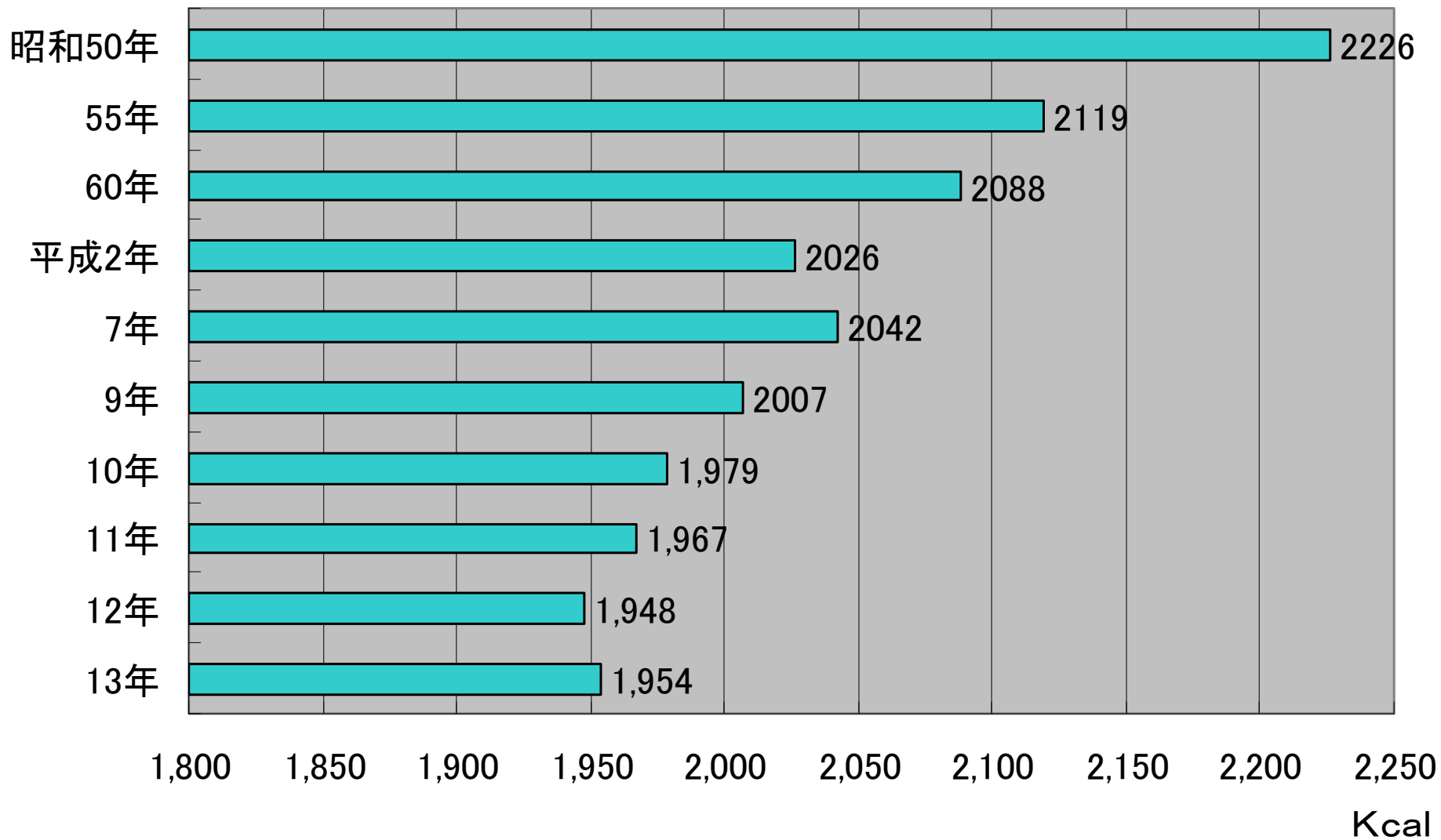
危険因子と心筋梗塞・狭心症発生率(30~59歳 男)



資料: pooling project(1979)

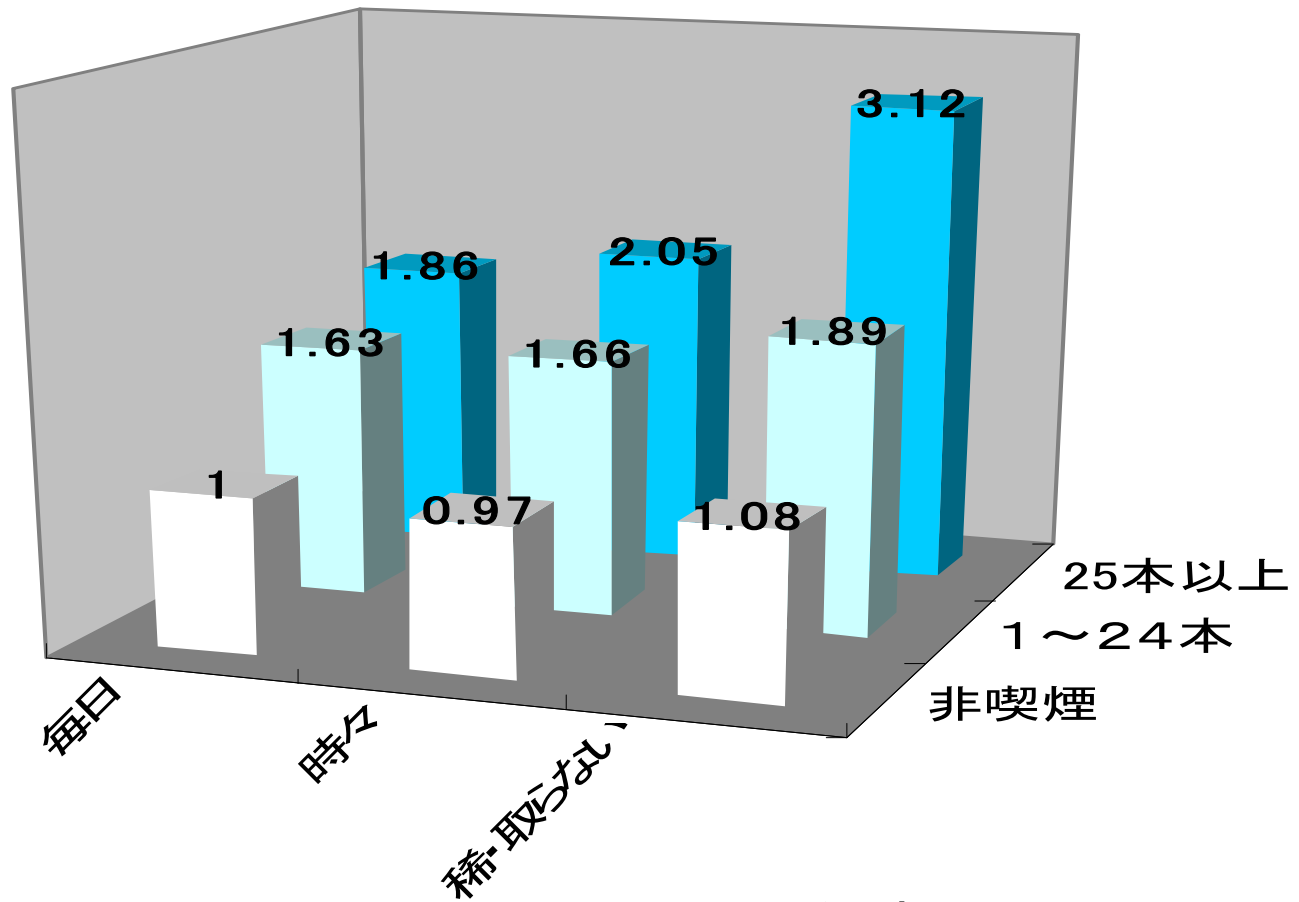
エネルギー摂取の年次推移

国民栄養調査 平成13年



緑黄色野菜摂取頻度と一日喫煙本数別がん死亡率

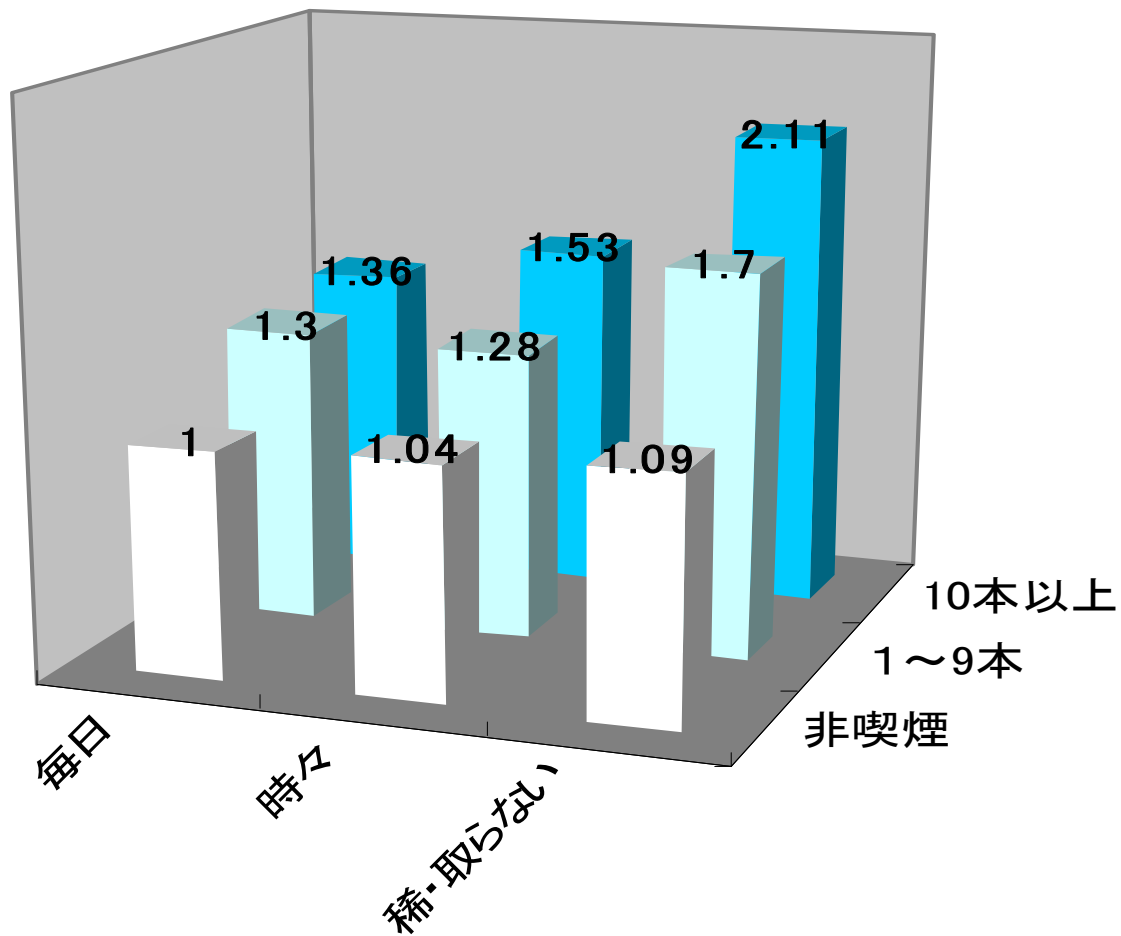
男性



健康日本21計画調査
1966~1982日本

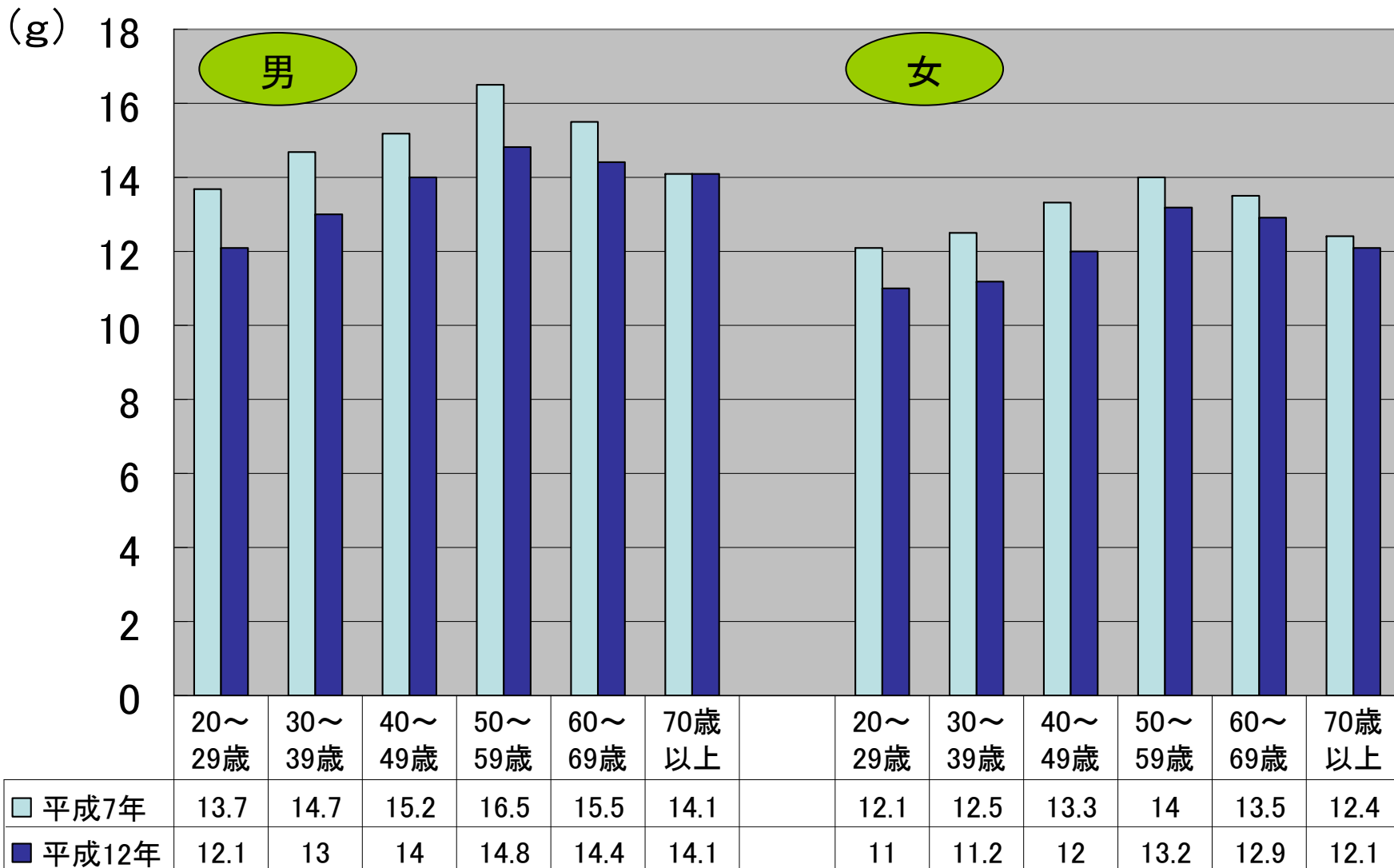
緑黄色野菜摂取頻度と一日喫煙本数別がん死亡率

女性



健康日本21計画調査
1966~1982日本

食塩摂取量の年次推移



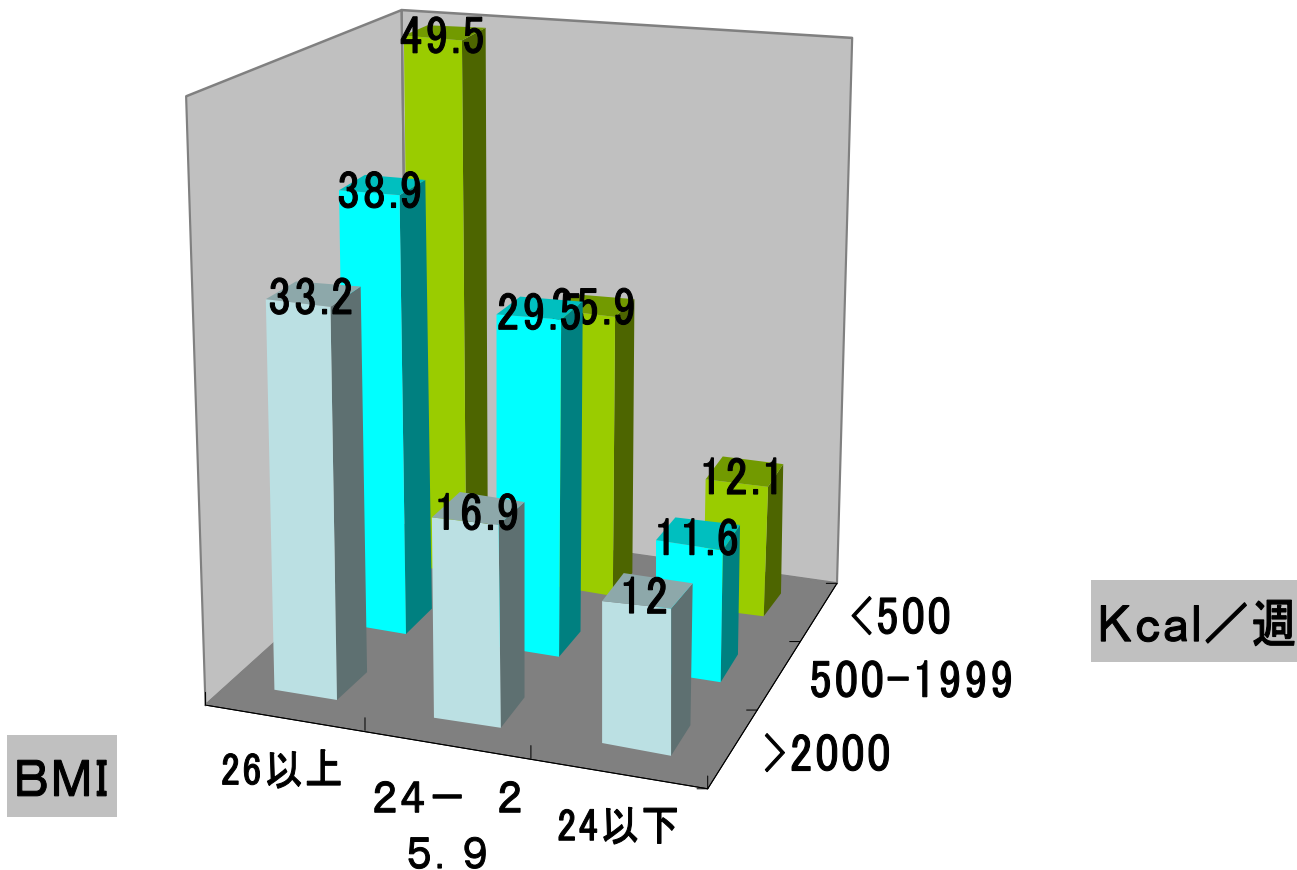
運動量と生活習慣予防に関する証拠の有意性
(アメリカスポーツ医学会 1995)

慢性疾患	研究の数	証拠の強さ
全死亡	***	↑↑↑ (優れた証拠あり)
冠動脈疾患	***	↑↑↑
高血圧症	**	↑↑
肥満	***	↑↑
脳卒中	**	↑
末梢血管疾患	*	→
がん 結腸	***	↑↑
直腸	***	→
胃	*	→
乳房	*	↑
前立腺	**	↑
肺	*	↑
膵臓	*	→
インスリン非依存型糖尿病	*	↑↑
骨関節症	*	→
骨粗鬆症	**	↑↑

研究の数
研究の有意性
...
→ *5個未満
証拠なし
↑ *5〜10個
いくらかあり
* * * 10個以上

身体活動量と糖尿病の発症率

ペンシルベニア大学卒業生5990人



Helmrichたち 1991

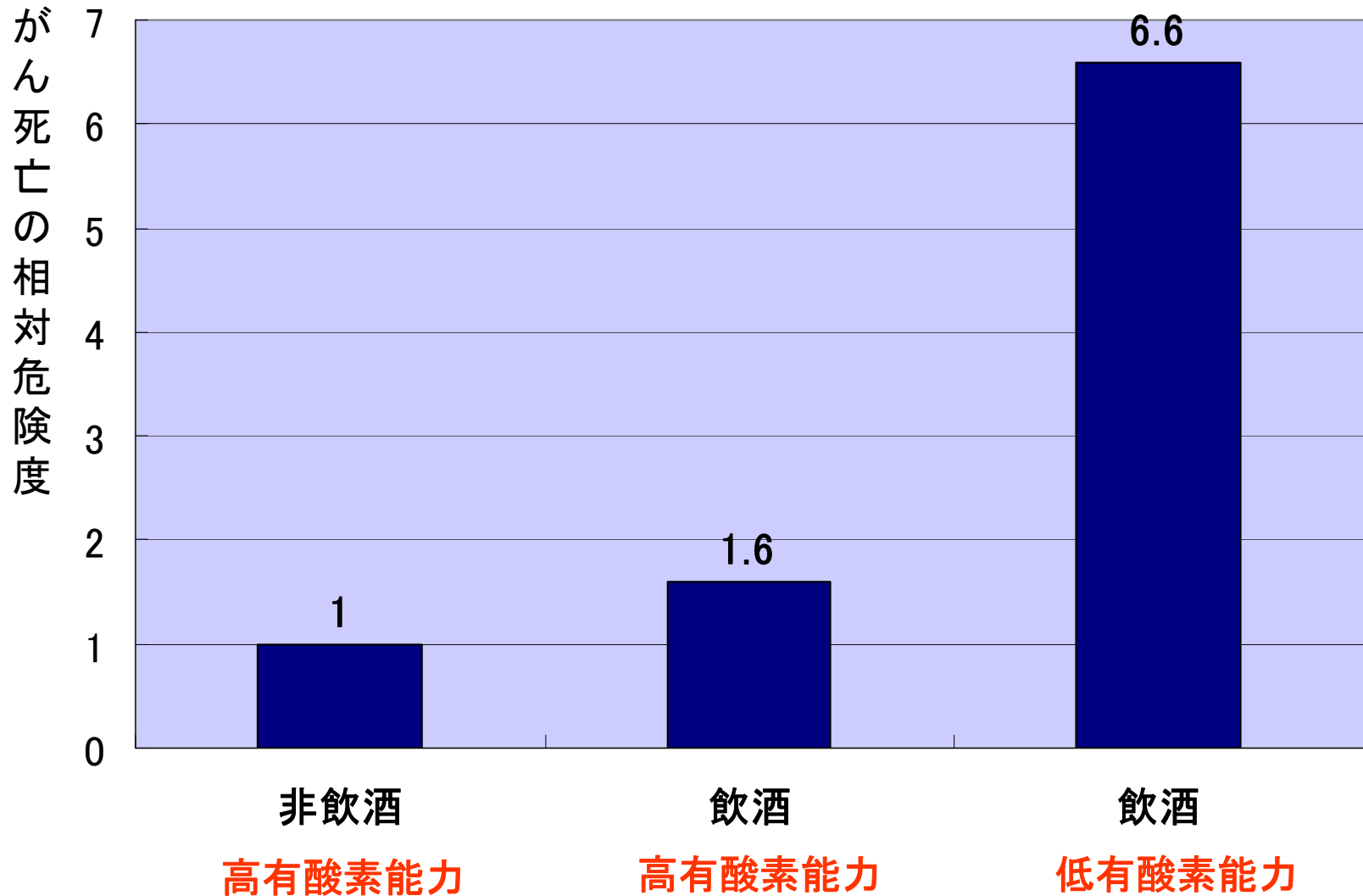
宮城県川崎保健所生活習慣調査

52,000人2年間のデータより

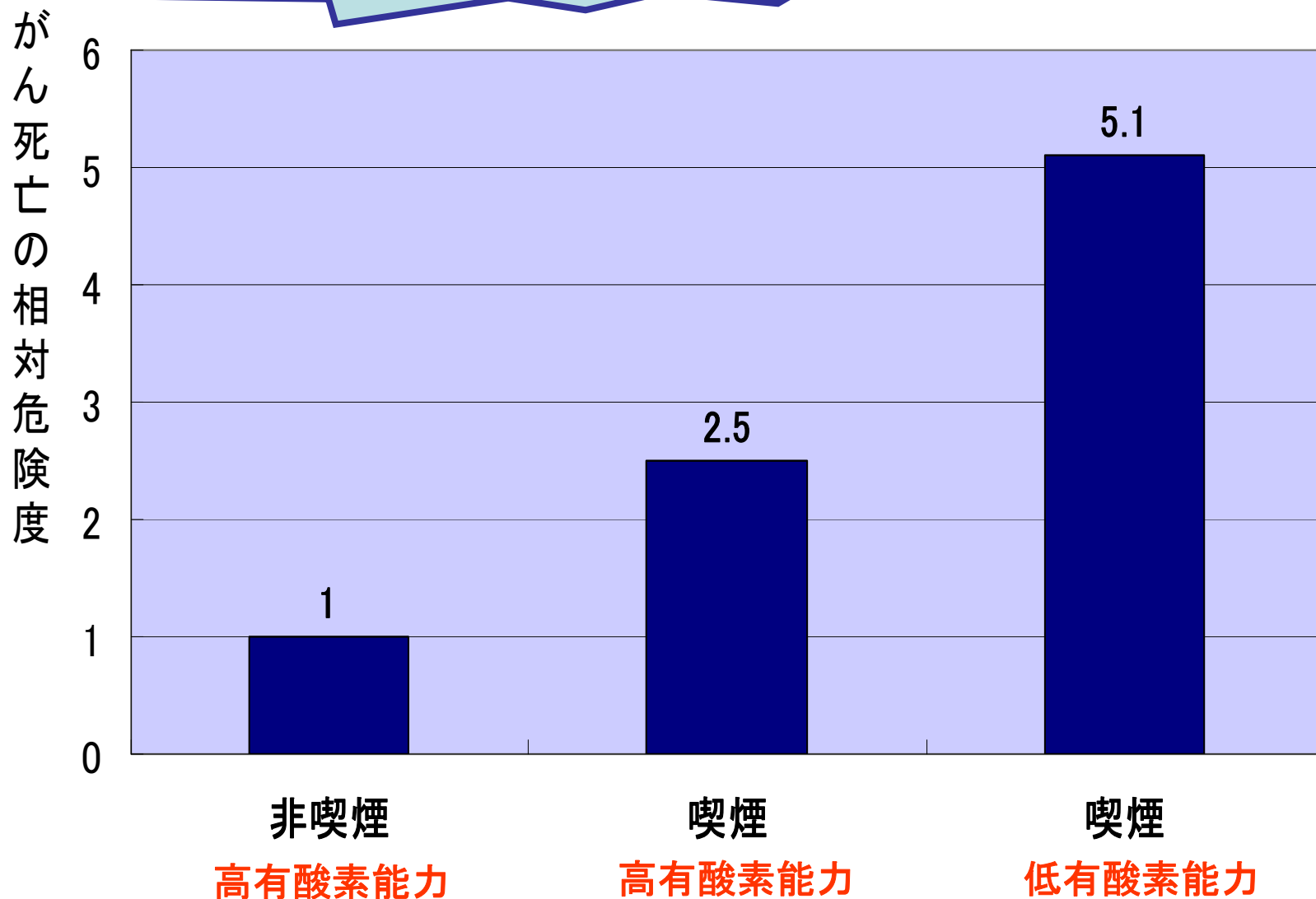
○ある ×なし

喫煙	×	×	○	×	○	○
肥満	×	○	×	×	○	○
運動不足	×	×	×	○	×	○
国保年間医療費	44万円	2%増	7.5%増	25.5%増	20.1%増	35%増

リスクファクター（飲酒）と運動



リスクファクター（喫煙）と運動



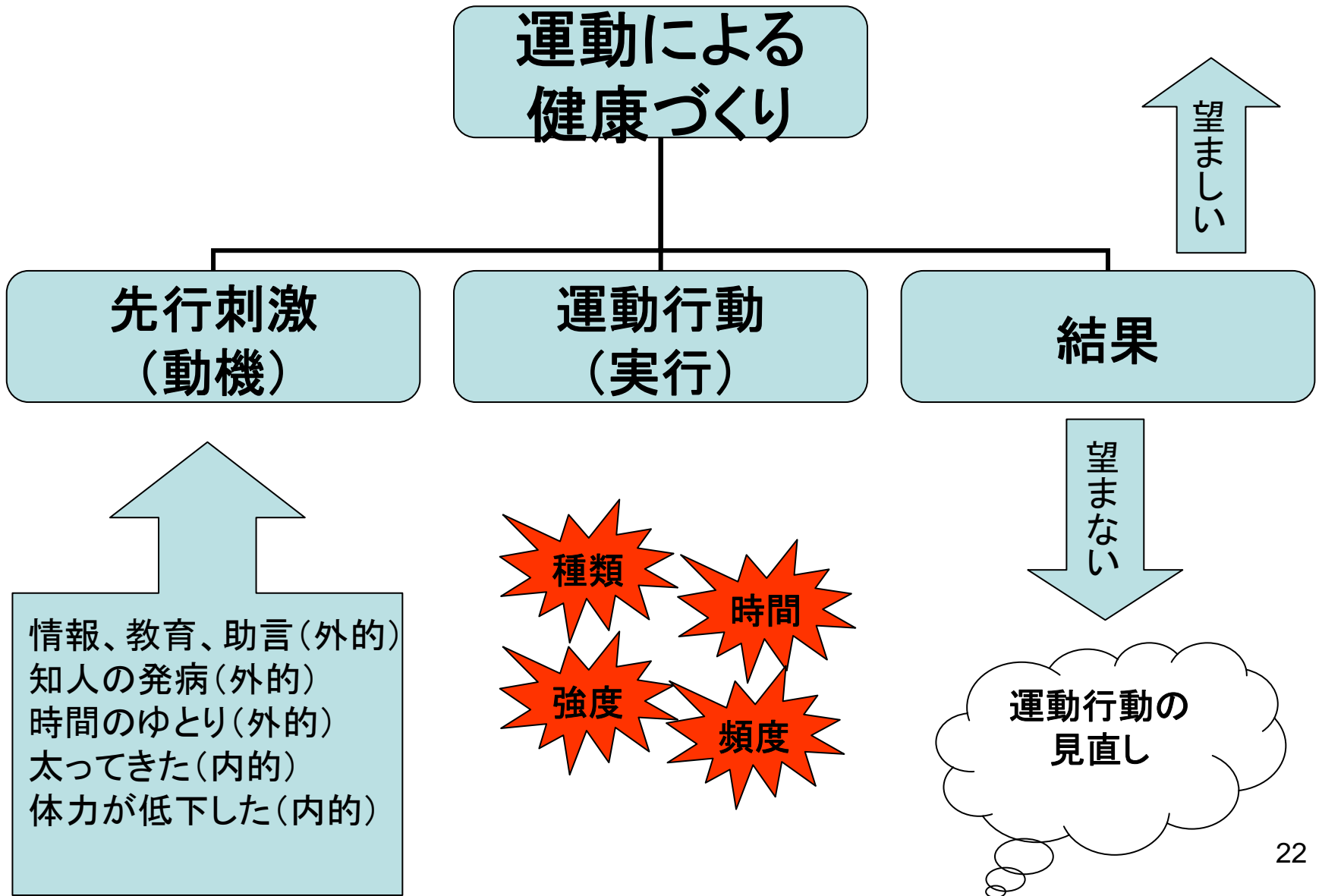
項目3 スローフィットネス

健康は自分で守るもの

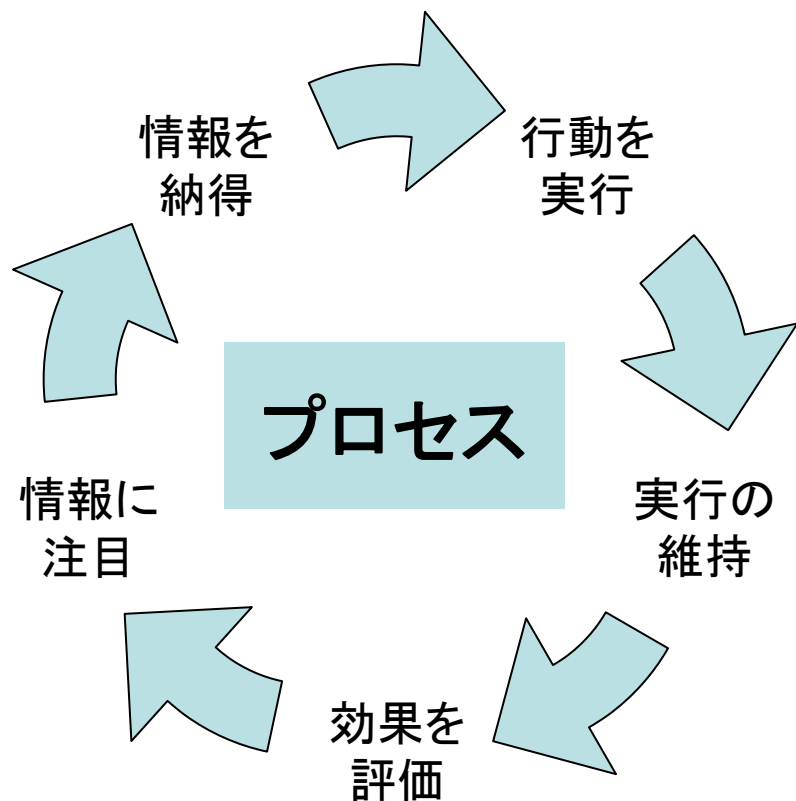
- 知識と実践
- 行動変容と身体
- 達成までのプロセス

運動が続かないのはなぜか！

—運動による健康づくりと行動科学—



健康づくり維持・向上するための実践に向けて



	実践できない理由	攻略方法
肉体的		
精神的		
金銭的		
時間的		

まとめ

- 学習した内容を再確認
- 受講の成果を実務に応用する方法
- 研修についてのアンケート記入依頼

より高度な情報を得るには

- 関連するその他の研修について
- 参考文献、新聞記事、電子媒体で提供されている情報の紹介
- コンサルティング サービス、その他

スローフィットネス ゼロからの健康づくり

老いる

生産能力が低下
身体の余裕

自己中心的
心の余裕

経験豊富
各自の人生論

自己管理時代
スタミナ
反応力
しなやかさ

からだの
健康度

こころの
健康度

ストレス社会
高速化・精密化
細分化・複雑化
管理化・その他

ライフ
スタイル

長寿高齢社会
社会ステージ
家庭ステージ
自己ステージ