

# 県民公開講座

と き 令和元年11月10日(日) 13:00～15:10

と ころ 山口県総合保健会館「多目的ホール」

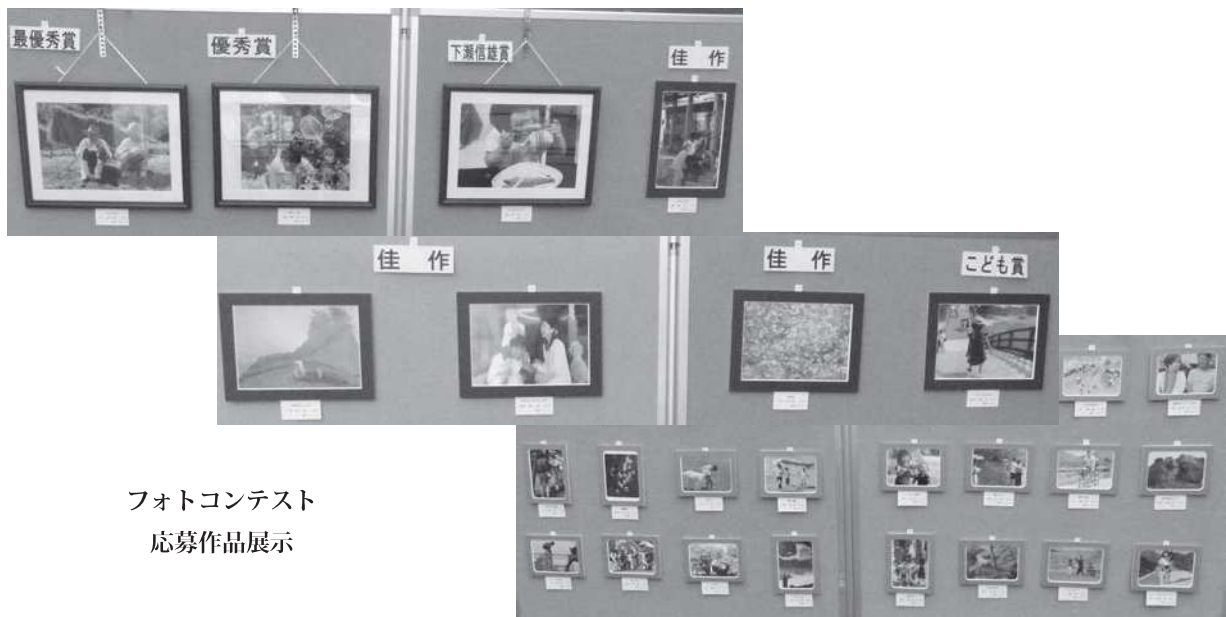
[報告：広報委員 川野 豊一]

令和元年11月10日(日)の13時より、山口県医師会の主催で県民公開講座が山口県総合保健会館の多目的ホールにて開催された。

会は県医師会の長谷川奈津江 理事の司会進行のもと、河村康明 会長の開会のご挨拶で開講となった。

まず、「いのち きずな やさしさ」をテーマに開催されたフォトコンテストの表彰式が行われた。第10回目となった今回は55名の方から計139作品の応募があり、審査委員長として、写

真界の直木賞とも呼ばれる土門拳賞を平成27年に受賞された萩市在住の写真家の下瀬信雄先生をお招きし、県医師会長、副会長2名、広報委員5名により令和元年10月3日に審査会が行われた。その結果、最優秀賞・優秀賞・下瀬信雄賞・こども賞各1名、佳作4名の合計8名が選出され、当日の表彰となった。今回の受賞者は全員、女性であり、8名中、7名の方に当日ご出席いただくことができ、登壇された後、河村会長並びに下瀬先生より賞状及び記念品等が授与された。表彰式



フォトコンテスト  
応募作品展示



表彰式

に引き続き、下瀬先生による入賞作品の講評がスライドを使用して行われた。また、当日は、応募があった全139作品を別会場に展示し、来場者の方に観賞していただいた。

次に、当日のメインイベントである特別講演に移った。今回の講演は、**近畿大学生物理工学部准教授の谷本道哉先生**による「100歳まで元気に過ごすための運動処方」であった。そう、あのNHK「みんなで筋肉体操」で筋肉指導を行っている谷本道哉先生である。



1989年、Rosenbergが「加齢による筋肉量減少」を意味する用語として「sarcopenia」を提唱した。当初は骨格筋量の減少がその定義であったようだが、段々と筋力や身体機能の低下なども含まれるようになったらしい。2010年にはThe European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP)が「筋量と筋力の進行性かつ全身性の減少に特徴づけられる症候群で、身体機能障害、生活の質の低下、死のリスクを伴うもの」と定義した。

骨格筋量が減少すれば、筋力低下やそれに伴う身体機能低下がおり、ADLの低下から要介護

生活、ひいては寝たきり状態に近づくのは容易に想像できる。タニタのホームページを覗いてみると、筋肉量は20代をピークに年1%の割合で減少していく、と書いてある。試しに計算してみると、現在の年齢では若い頃の〇〇%の筋肉量ということになる。このままポーっと生きていけば、介護保険の世話になることも想定されるではないか。

「筋肉を鍛えようと思うが、どのようにすればよいかよく分からない」という当方にとっては、今回の県民公開講座は実践的で大変参考になった。よしんば、今回の県民公開講座を聴講できなくとも、ITの時代である。YouTubeという強い味方がある。「みんなで筋肉体操」でおなじみの腕立て伏せ、スクワット、腹筋、背筋などのメニューだけでなく、「まだ間に合う筋肉体操」という中高年向けの動画も視聴できる。

谷本先生が動画の中でも言っておられます。「健康増進のため、100歳まで元気に動くため、カッコいい体になるために、効率良く筋肉を鍛えましょう。」

「頑張るか、もっと頑張るか」の瀬戸際である。



谷本先生のご指導の下、聴講者の皆さんで体操を行いました。