

# こちら、すずたん スポーツ 保健室

鈴鹿大学短期大学部  
准教授 石川 拓次

## 第75回 「高齢者とスポーツ⑤日本の高齢者の体力(5)」



こんにちは。すずたんスポーツ保健室の  
養護教諭の石川です。11月になりました。秋  
も深まり、紅葉もきれいに見られるようにな  
って来ました。  
さて、今回は高齢者の体力が向上した背景  
について話をしました。子どもたちの体力・  
運動能力低下の要因に「三間」の減少があり  
ましたが、高齢者の「三間」、まずは「時間」が  
どのようになっていくのかについてお話を  
しました。今回は、「空間」と「仲間」について  
考えてみましょう。

### 高齢者の「空間」

前回お話ししたように高齢者の皆さんは  
多くの余暇時間があります。高齢者の皆さん  
はその余暇の時間を使っているいろいろな場  
所に出かけるようになりました。日常的には  
家の近くの公園であったり、病院の待合  
室であったり。よく言われる笑い話があり  
ます。

〔病院の待合室で、仲良し高齢者の数人が話  
していました。〕

Aさん「今日はCさんが来てないね。どうし  
ていました。」

たか知っていますか？」

Bさん「Cさんは体調悪くて家で寝てるよ。」

〔体調悪い人がくるところが病院のほずで  
すよね・・・〕

そして、その余暇の時間をスポーツなど  
の身体活動に使っている高齢者も多くな  
ります。平日の午前中に民間のスポーツクラブ  
や公営の運動施設を利用している多くは高  
齢者の方々です。もちろん若い人たちは学  
校や仕事があり、その時間にスポーツを楽  
しむ時間はありません。当たり前と言えは  
当たり前ですね。

私が以前、勤めていた健康増進センタ  
ーの運動施設でも多くの方が通ってき  
ていました。割合としては7〜8割が65歳以上  
という感じでしょうか。毎週決まった曜日、  
時間に通っていました。なぜ同じ、曜日・時  
間に通ってきていたのでしょうか？それ  
は、そこに「仲間」がいたからです。

### 高齢者の「仲間」

約40年ほど前にアメリカの学者ブレス  
ローが健康に生活するための7つの生活習  
慣を発表しました(左図)。その後、この7つ  
の生活習慣にもう一つ追加されました。そ  
れが良好な対人関係だったのです。この運  
動施設に来ていた人たちはもちろん運動を  
することも大きな目的であったと思うので  
すが、それよりも仲間やそこにいる運動指  
導員とお喋りをし、交流を深めることが大  
切なことであったと思うのです。

最後にどうぞを出しましょう。この運  
動施設に来ていた高齢者の方々が行って  
いた運動はどのような運動だったでしょ  
うか？(答えは欄外をみてください)  
今回はここまでです。次回は健康寿命と  
いうことについて考えてみましょう。  
ではまた。

## ブレスローの7つの健康生活習慣

- 1) 喫煙をしない
- 2) 適正飲酒
- 3) 適正体重を保つ
- 4) 朝食を摂取する
- 5) 間食をしない
- 6) 十分な睡眠をとる
- 7) 運動を行う
- +8) 人間関係を良好にする

なぞなぞの答え：青(100) 緑(50) 赤(50) 黒(50)

Breslow L, Enstrom JE. (1980) を一部改変