

第4回 100歳でも元気に動ける体づくり体操

【**歴年齢は関係ない・健康年齢・体力年齢・見た目年齢・の若返り!**】

主 催：茨城県ボディビル・フィットネス連盟

後援予定：茨城県・笠間市・読売新聞社・笠間市商工会

【趣 旨】

我が国は超高齢社会となりました。しかし茨城県に一般高齢者を対象とした健康づくりの体操はありません。2020年の茨城県の人口は2,867,009人で、高齢者の人数は850,733人(高齢化率29・76%)でした。10年後の2030年の推計人口は2,687,850人、推計高齢者数は879,481人(高齢化率32・7%)、20年後の2040年の推計人口は2,473,182人で高齢者数919,151人(高齢化率37・2%)となります。前記の人口、また、高齢者数からも今後さらに人口が減少し、高齢者人数は増加し、高齢者以外的人数は減少します。茨城県の2024年のデータによると高齢者数850,733人、要介護率約15・5%となっており要介護認定者は131,863人で、一般高齢者は718,870人となっています。要介護認定者となった原因で最も多いのは、「転倒による大腿部の骨折」です。転倒する原因は歩行時に使われる筋肉の衰え、関節可動域の減少であることが解っています。また、様式トイレを使用して立てなくなる高齢女性が増加しているそうです。 筋肉の衰えが原因です。それでは健康的に生きているとはいえません。他の筋肉部分についても加齢等による筋肉の衰えが原因で各種筋肉疾患者が増加しています。このことから一般高齢者に安全で効果のある正しい筋肉運動を普及することは喫緊の事業でしょう。

ヒトの体が衰える原因は、歴年齢を重ねることもありますが、日常の筋肉運動量の減少、筋肉使用時の強度の低下が主たる原因ともいわれています。

ヒトの体が加齢により特に衰える筋肉も解っています、体の前面では、「大腿四頭筋、大腰筋、胸鎖乳突筋、腹直筋等」、体の後面では「脊柱起立筋等の背筋群、大殿筋等」であり、ヒトが立ち上がる時や歩く時の日常の生活に必要な不可欠の基本動作に使用される筋肉、また、正しい姿勢を維持する時に使われる姿勢維持筋である、腹直筋、外、内斜筋、その拮抗筋の背筋群等が特に衰えます。その対策は、筋肉の原理、原則(負荷強度、適切なスピード、回数、適切な頻度等)に基づいて作成されたプログラムにより筋肉運動を行うことです。

ヒトの体に例外はありません、高齢になればだれでもそのような時が来るのです。

今後、高齢者は益々増加します、その結果、医療費の増大、要介護者の増加、介護士、介護施設の不足、労働力不足などの問題も発生します、元気な高齢者なら労働力としても貢献が可能です。茨城県や各市町村ではその対策は既に十分に検討されていると思いますが、このことは早急に実行すべきことです。

茨城県ボディビル・フィットネス連盟では、規約に基づき今までも茨城県民の健康づくり事業を行ってきました。今回ご案内の開催要項による「第4回 100歳でも元気に動ける体づくり」を行います、趣旨ご理解の上ご参加下さいますようお願い致します。

開催日時：令和8年4月6日(月曜日)・4月8日(水曜日)・4月11日(土曜日)
(1日だけの参加 ・ 見学だけの参加も可)

会 場：笠間市地域交流センターともべ「トモア」
住 所 笠間市友部駅前 1-10 TEL0296-71-6637

受 付：午後1時 ～ 1時30分 講習 1時30分 ～ 午後4時

参加資格：○茨城県内に居住する60歳以上の方。○主催者の認めた方

参加費：1,000円(会場費、保険料、資料代他)当日会場受付でお預かりします。

内 容：「自重筋トレで行います。」 ①高齢社会を元気に乗り切るために

②筋肉運動の原理 ③筋肉調整による肩こり、猫背、腰痛、膝痛等の改善

④加齢で特に衰えやすい筋肉の対策 (実技)

⑤家庭でもできる筋肉運動の実技 (実技)

募集人数：40人

講 師：茨城県ボディビル・フィットネス連盟 理事長 磯野 武夫
(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 公認1級指導員
(公財)日本体育協会 公認体力テスト指導員

持参する物：運動靴(室内用) バスタオル(マット)

申込方法：所定の申込書により申し込んでください。

申込締切：令和8年3月25日

申込先：〒309-1723 笠間市矢野下1379-3
(問合せ) 茨城県ボディビル・フィットネス連盟 (磯野) 携帯090 5411 6875

【開催要項、参加申込書】は、下記の施設にもお願いしてあります。

- 笠間市 ・笠間公民館 ・友部公民館 ・岩間公民館
- 笠間市 ・笠間市地域交流センターみなみ ・笠間市歴史交流館 井筒屋
・友部地域交流センター ・岩間地域交流センター
- 笠間市商工会 ・本所 ・友部事業所 ・岩間事業所
- 石岡市 ・中央公民館 ・ひまわりの館
- 城県ボディビル・フィットネス連盟 事務局 (携帯 090-5411-6875)