

三豊・観音寺市医師会

山田 大介

三豊・観音寺市医師会主催 第33回健康教育講演会について

平成元年に産声を上げました当医師会主催の健康教育講演会ですが、コロナ禍での中断を挟み、昨年から再開致しました。昨年は、ヒトがヒトたる所以である「考える」・「認知する」という面に焦点をあて、脳について知る講演会を企画致しました。昨年のテーマが頭でしたので、今年は、ただの頭でっかちにならない様、そして年をとっても動ける体づくりを目指そうということで、筋肉に焦点を当てた講演会を企画致しました。メインテーマは、例年通り「すこやかに生きるために」とし、サブテーマは、「筋肉は裏切らない、しっかり鍛えて健康長寿」をサブテーマと致しました。

5類感染症となったとは言え、新型コロナウイルス感染者数は高止まりが続いている状況でしたが、令和5年9月2日午後2時から、ハイスタッフホール（観音寺市民会館）を会場とし、香川県医師会、観音寺市、三豊市のご後援を頂き、無事開催することが出来ました。

講演会は例年どおり2部構成とし、第Ⅰ部は、当医師会理事の小野克明先生より、『「フレイル」ってご存知ですか?』のご講演を頂きました。住民の方々の中には、フレイルという言葉自体を知らない方もおられたかと思いますが、言葉の定義から、体の鍛え方のコツまでご講演を頂きました。小野先生は小生の筋トレの師匠（小生は何時もダラダラしている不肖の弟子）ですが、自身が逞しい筋肉をお持ちである小野先生による講演は、大変分かりやすく説得力のあるご講演でした。

第Ⅱ部は順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科先任准教授で、NHKをはじめとしたTV出演も多く、「筋肉体操」で有名な谷本道哉先生に、『健康寿命を延ばす！カラダづくり～みんなで筋肉体操～』との内容でご講演を頂きました。筋トレというとマッチョなイメージですが、先生の可

愛いお嬢さんもアシスタントとして参加して頂き、和やかな雰囲気での講演となりました。何歳になっても筋肉は鍛えることが出来ます。また、筋トレを効率よく行う上でのコツは、大きな動作をフルレンジで行うこと、そして、低負荷でも反復限界まで行うこととのことです。講演会において頂いた住民の方々が、谷本先生の指導のもと、決して広くは無いハイスタッフホールの各自の座席の位置で、スクワットや、座席の背もたれを用いて腕立て伏せを熱心にされている様子を見て、時間や場所が無いという（小生の）言い訳はできないと痛感致しました。歳をとってくると、努力しないと筋肉はあつという間に衰えていきます。色々な場所や場面で、短時間でも良いので、継続的に鍛えていくことが、谷本先生の言われる100歳、110歳まで元気で生きていく「裏切らない筋肉」を持った体づくりに大切なのだと思います。

残暑がまだ厳しい時期でしたが、今年の講演会には昨年を上回る736名のご参加を頂きました。杖についてご参加頂いた方も見受けられ、果たして体操出来るのだろうか、内心ヒヤヒヤしておりましたが、参加された皆様は、各々出来る範囲で体を動かし、講演会を楽しんでいる様子を拝見できホッとした次第です。三豊・観音寺市医師会主催の健康教育講演会は、来年も開催予定です。地域に密着した医師会として、住民の方々の元気と健康に少しでも貢献し、楽しんで頂ける内容の講演会を今後共、企画して参りたいと思います。

