

桜蔭会便り

発行 一般社団法人桜蔭会

東京支部 公開講演会

2021.10.2

@同窓会コモンズ 4F

美しく健やかな身体を目指そう

お茶の水女子大学基幹研究院教授 水村（久埜）真由美氏（平1舞教）



アクリル板越しに講演中の水村（久埜）真由美先生

緊急事態宣言解除2日後の当日、会場参加者は36名、オンライン参加者（Zoomによる同時配信）37名の盛会となりました。水村先生は6歳よりバレエを始められ、バレエ団に所属していた時期もあるとのこと。東大大学院ではスポーツ科学を専攻、ご専門は身体運動科学です。近年は特にダンスと健康保持の関心に注目し、様々な動作解析から運動療法としてのダンスの研究にも成果を挙げておられます。現代人の生活と健康の問題点と美しく健やかな身体を目指す道を解説していただきました。

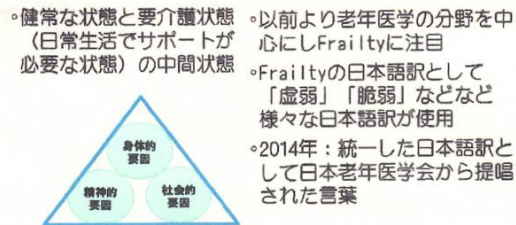
○現代人の日常生活にはバリア・フリー、エレベーターなど省エネの暮らしが浸透し歩く機会が減っている。座っている時間（座位行動時間）が長い

ほど寿命が短いという研究結果があり、また昨年来のコロナ禍の中で外出や行動の制限が求められて身体の脆弱化とそれに伴う心の健康も心配である。コロナ以前から中高年の健康問題としてよく知られているのはメタボリックシンドロームとロコモティブシンドローム（運動器症候群）である。メタボについては2008年からは特定健康診査（メタボ検診）が開始された。また骨や関節などの病気や加齢による筋力低下によって起こるロコモティブシンドロームには対策としてのトレーニングも多く紹介されている。情報をうまく活用して生活習慣を改善し（1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ）ロコモの予防・リスク解消に備えよう。さらに近年注目されているのはサルコペニア（筋肉量の低下）である。タンパク質の摂取量減少が一因とされる。ロコモが同時進行し肥満も併発すると健康状態の悪化が進むことが社会的な問題となっている。

○日本人女性の寿命は延び、平均寿命は87.4歳（2016）で世界第2位である。しかし健康寿命（自立した介護不要の状態を日常生活を送れる期間）との差は約13年あり、その期間介護を受けることになる。女性は閉経後のエストロゲンの低下によ

り骨折、動脈硬化、肥満のリスクが増加することも影響している。フレイルという言葉をご存知だろうか？

フレイル Frailty(虚弱)



健康と要介護の中間の状態を指し、体重の減少や歩行速度低下など5つの目安が設けられている。フレイルの兆候に気づいたら生活を見直し、健康で自分らしく生きる生活を長く続けたいものである。

○身体が元気であることは、日々を充実して生きる=美しさに繋がる。

美しい身体とは？

- 美しさ
- 知覚
- 主観的な基準
- 文化的影響
- 時代的影響



美の基準は時代によって変化してきたが、現代では美しい身体=機能する身体と考えられるのではないだろうか。関節が大きく動き、安定した美しい姿勢と滑らかな動きができること。この点でダンスは優れた効果を発揮している。また最近英国からダンスは認知症予防にも他の健康法より効果的、との研究報告があった。ダンスの利点として考えられるのは ①同時に色々なことを行う点である。相手の動きや音楽に合わせて、手と足を同時に動かし、さらに空間移動する。②見られるとい

う意識が働き、美しさへの意識につながる。③日本舞踊・阿波踊り・バレエ・・・など様々なジャンルがあり、好きなものを選べる。

ダンスと健康



○加齢により活動が減ると身体が弱り、年相応の動作へと活動をセーブする心理的社会的加齢へと悪循環に陥る。運動と加齢の連鎖である。逆に運動増は活動量増加を生み、社会的心理的若返りへという好循環を生み出す。健康と美しさは両立する。ダンスに限らず自分にとって楽しく長続きする運動を見つけよう。

休憩の後 バレエの動きを取り入れたエクササイズをご指導いただきました。自然に無理なく楽しく身体を動かすことができ、音楽に合わせていつの間にか「白鳥の湖」を踊っているような気分を味わってしまいました。Zoom による同時配信には桜蔭会本部 ICT チームの方々の多大なご協力を頂きました。心から感謝いたします。

東京支部 Y E



まさに白鳥の湖を踊る気分！