

桜蔭会便り

発行 一般社団法人桜蔭会

新潟支部公開講演会(オンライン開催)

2021年11月14日

ライフステージから考える身体運動と健康

——いつまでもしなやかに美しく

講師: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)

11月14日に実施した新潟支部主催公開講演会について、計画から実施までの様子をお伝えします。新潟支部では年に一度の総会時に、講演会や地域の散策、美術館・博物館めぐりなど、会員の親睦を深める楽しいイベントを行っています。20代から90代までの同窓生が集まり、戦中戦後の大学での学びの状況



をお聞きしたり、最近の大学の動向を若い方からお聞きしたり、現在のお仕事や趣味など近況を語り合ったり、楽しい時間を過ごしております。ところが、昨年度は総会を実施できず、今年度も感染症の不安があったため、支部総会をオンラインで行い、合わせて講演会を開催したいと考えました。

開催に向けて動き出したのはお盆過ぎで、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の対象が拡大したころでした。移動の制限や在宅ワークなどにより運動が不足しがちの方が多いのではと考え、心身の健康の保持に役立つ知識と在宅でできるエクササイズを教えていただける方を探しました。そこで、水村先生にお願いしたところご快諾をいただくとともに、公開講演会とすべくご提案がありました。支部役員で話し合い、せっかくの機会なのでオンラインの良さを生かし、国内外の知り合いに案内することにしました。支部役員3名は、住まいが近くではないことに加え、働きながら子育てしながら支部活動に携わっており、集まって相談することが難しかったため、メール連絡とZoom会議で準備を進めました。

公開講演会の案内チラシは、支部会員に印刷物を送付するとともに、PDF ファイルをメール添付で送信しました。桜蔭会本部に支部公益事業助成金を申請することで、多数の方へ案内チラシの発送ができました。支部会員は、知り合いに配付するほか、地域の店舗やコミュニティセンターに貼ってもらったり、メールや SNS にデジタルデータを添付したり、広く案内しました。久しぶりに大学の同級生や友人に連絡を取るのも楽しいものでした。

10代から70代以上の方まで38名の方からお申し込みをいただき、水村先生は幅広い年代に向けたご講義をご用意くださいました。前半の講義は、成人以降の健康問題と、健康寿命を延ばすためには運動を継続して行う必要があることをわかりやすくお話しいただきました。4つのキーワード「メタボリックシンドローム(内臓脂肪過剰蓄積+高血圧、脂質異常、高血糖)」「ロコモティブシンドローム(運動器障害による移動機能低下)」「サルコペニア(加齢による骨格筋量の低下)」「フレイル(虚弱:要介護状態に至る前段階)」について、専門的内容を一般的な言葉で説明してくださり、加齢に伴う身体変化と健康維持について考える機会となりました。また、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にくすり」を引用され、なぜ1番が食事ではなく運動であるのかをご説明いただきました。「内臓脂肪がない寝たきりの人」がいることから、筋肉量を維持し、動く、外に出る、人に会うことが心身の健康の維持に役立つことがよくわかりました。

後半のエクササイズは、音楽に合わせて無理なくからだを動かし、気持ちの良いストレッチと、心拍数を少し上げた運動でからだがあたたまりました。足踏みしながら右に左に手を動かしていると気分が上がって自然と笑顔になり、意外と頭を使うことに気づき、楽しい時間を過ごすことができました。ほんの少しのスペースと、ほんの少しの時間があればできる運動を教えていただき、家事の合間や寝る前のちょっとした時間など、心がけて身体を動かしたいと思いました。質疑応答では、舞踊教育学コース修了生からの質問や、運動するときに日頃疑問に思っていたことの質問などがあって盛り上がり、大変充実した講演会となりました。

ご参加くださった方から、ご感想と水村先生への感謝の言葉を多数いただきました。紙面の都合上、数名分を紹介します。

- 20代ですが、とても勉強になりました。話がわかりやすく、楽しかったです。
- 座っているときにもちょっと意識をして、ほんの数分動いてみようと思います。

- 1年に1kgずつの体重増加でも数十年たてば70kgに…というのが衝撃的でした。知識は大事だと感じました。体を動かすのも気持ち良かったです。
- 講義内容がわかりやすく、老後に向かう身体に直ぐに役立つ内容で、良かったです。私は、趣味でバイオリンとフルートをやっていて、いい音を出すためには、まず身体作りだなと思っていますので、今回のエクササイズ、直ぐに役立ちます。
- 私自身も35を過ぎたあたりからぶくぶくと太って行って、まさしく！と思うところがたくさんあり、美しく年齢を重ねるためにということを日常で意識したことがないので、今回の講演は意識を変えるきっかけになりました。

新潟支部では、支部総会と講演会のオンライン開催は初めてで、残念ながら例年よりも参加者数が少ない結果となりました。しかしながら、講演会を公開したことで、支部会員の交流を促進するとともに、一般の方も含め、大学教授による最新の知見と演習を学ぶ機会となり、オンライン開催の良さもありました。今後は、感染症予防に留意しつつ、オンライン参加が難しい方との交流を絶やさないように、会員相互の交流が深まる企画を考えていきたいと思えます。

新潟支部長