

京都女子大学では平成29年度から一般市民対象に、本学の構成学部・施設の専門性に応じた実践的な生涯学習講座を、有料で提供している。今年度、栄養クリニック主催で、生涯学習講座を下記の通り開催した。当初、8月1日、8日、22日に1講時（90分）ずつ開講予定であったが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策のため、後期に予定を変更し、なおかつ、時間を短縮して、1日（午前中）で終了するようにした。講師はマスクを着用し、アクリル板等を立て、受講者には、当日受付にて非接触法による体温測定を行い、受講者同士も距離を離して着席いただき（写真）、感染拡大の予防のために座席の記録をした。幸いに、講義後感染者の連絡はなく、安堵している。



- 演題**：これであなとも健康長寿！
  - 講師**：副栄養クリニック長 中山 玲子
  - 日時**：令和2年11月13日（金）9：00～12：30
  - 場所**：R研究棟 3F
  - 配布資料**：パワーポイントのレジュメ、栄養クリニック発行冊子（高齢期の食事支援・骨を元気にするレシピ集、正しい運動・トレーニングのガイド、その他）
  - 受講者**：一般市民 11名（うち1名オンライン受講）
- テーマから想定していた年代50代～70代の方が受講された（男性4名、女性7名）。居住地は、京都市内5名の他、兵庫県3名、滋賀県3名と朝早いにもかかわらず、遠方からも来ていただいた。講義室（R研究棟3F）まで、階段を軽快に昇って来られる方が多く、健康体で健康意識が高い方々であることがうかがえた。講義も大変熱心に聞いていただいた。

## 講義の概要

本講座の目的は、人生100年時代を迎え、健康寿命や生活習慣病、栄養・食生活などについて、正しい知識を学び、望ましい生活習慣や食生活の実践力を身に付け、各自に健康長寿を目指していただくことである。

以下に示すように、3部構成で講義した。

## 1. 健康長寿とは（総論）

まず、健康の定義、健康寿命の定義（日常的に介護などの世話を受けなくても、自立して健康な生活ができる期間）について説明し、2016年公表データとして、平均寿命（男性80.98歳、女性87.14歳）に対し、健康寿命（男性72.14歳、女性74.79歳）であり、その格差が大きいことを述べた（図）。

### 健康寿命の延伸

2016年公表データ

『健康寿命』 介護を受けたり病気で寝たきりになつたりせず、自立して健康に生活できる期間』

	健康寿命	（平均寿命）	（差）
男性	72.14歳	（80.98歳）	8.84 歳
女性	74.79歳	（87.14歳）	12.35 歳

※健康寿命は、平均寿命に比べて

男性 9年、女性 12年短い。

健康日本21（第二次）2022年度の目標

平均寿命の増加分を上回る健康寿命であること

少子高齢化の現状、我が国の健康施策〔健康日本21（第二次）、第三次食育推進基本計画など〕に健康寿命の延伸が挙げられていること、また、「健康寿命延伸プラン」（2019年5月策定）に、①次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等、②疾病予防・重症化予防、③介護予防・フレイル予防、認知症予防、が挙げられて

いることを説明し、健康寿命の延伸は、個々人のQOL（生活の質）の向上という極めて大きな価値をもたらすだけでなく、社会・経済全体にとっても望ましい目指すべき目標であることを述べた。

次いで、要介護状態や寝たきりの原因は、要介護者では、脳血管疾患（脳卒中）、認知症、関節疾患、骨折・転倒など、要支援者では関節疾患、骨折転倒など生活習慣病に由来するものが多いことを述べ、これらは生活習慣の改善により予防でき、各自の心がけにより健康寿命の延伸が期待できることを述べた。

## 2. 健康長寿のための栄養と食生活 I

まず、健康維持、生活習慣病の一次予防が重要である。COVID-19感染予防にも関心が高まっており、免疫力を付ける（または下げない）ためには、日常の生活習慣や食事が重要であることを述べ、積極的にとるべき栄養素等について説明した。

次いで、生活習慣病予防の観点から適正体重を維持することが重要であり、年齢別に目標とするBMI（ボディマスインデックス）の範囲を示した。

肥満・肥満症が多くの健康障害を引き起こすこと、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の診断基準（検査値）と食事（栄養素）との関連について説明した。食事バランスガイドを基に、シニアの方向けのおおよその食事量を具体的に示した。さらに、我が国の食生活指針、健康づくりのための睡眠指針や休養指針についても紹介し、望ましい生活習慣を送ることの重要性及び、具体的な方法について述べた。

## 3. 健康長寿のための栄養と食生活 II

介護予防の観点から、転倒・骨折の予防も重要である。その原因となる、ロコモティブシンドローム（運動器疾患）の骨粗鬆症やサルコペニア（筋肉減少）について説明を行い、予防のための栄養・食生活について述べた。

また、高齢者の低栄養やフレイル（虚弱）も問題であり、フレイル予防のための栄養・食生活について講義した。

この時間は、栄養クリニックの冊子「高齢期の食事支援・骨を元気にするレシピ集」や「正しい運動・トレーニングのガイド」を資料として配布し、適宜、パワーポイントと組み合わせて、講義した。

さらに、本日学んだ知識を実践に繋げることが重要であることから、ロコモ度チェックや生活習慣チェックをした後、現在の各自の生活習慣を見直していただき、継続可能な行動目標の設定や行動変容のポイント等についても説明した。

## ◎成果・受講者の感想：

アンケート調査結果は、満足80%、やや満足10%であり、意見・感想も「健康長寿を目指すために定義や免疫のこと、生活習慣のことなど分かりやすく、役に立った。」「健康長寿のために必要な内容を、食生活だけでなく、免疫・生活リズム・睡眠との関係など具体的な方法まで教えてもらって良かった。」「一生懸命話をしてくださり、楽しく聞くことができ、たくさんの知識を得た。」「バランスの良い食事、特に栄養素や摂取について分かりやすく、大変良かった。」「日常の食生活を見直す良い機会であった。」「自分のことは何歳になってもやれるようにしたいので、食事と運動を心がけて頑張りたい。」など、講座の目的通り、知識だけでなく行動変容に繋がる講義になったと思われる。また、オンライン受講の方には、前もって資料を送付したが、「資料を講義前に目を通しており、分かりやすく話して下さったので、理解が深まった。」「盛りだくさんの内容で詳しく教えていただきよく分かった。すごく勉強になった。」との感想があった。

資料として配布した以外の栄養クリニック発行の冊子「子育てパパ&ママへ食事応援レシピ集」「貧血予防のガイド&レシピ集」も、教室の後方に展示し、自由に持ち帰れるようにし、喜んでいただけたようである。

## ◎今後の課題：

COVID-19感染予防のため、90分講義を60分に短縮し、かつ、1日で内容を濃縮して講義したため、盛りだくさんで良かったという一方、栄養クリニック発行の冊子の説明や具体的な食事についてももう少し聞きたかった、という声があった。

今後の希望テーマとして、フレイル予防や子供への食育、健康（心身共に）に関することなども挙げられており、今後も栄養クリニックならではの、生涯学習講座を開講したい。

（中山玲子）