

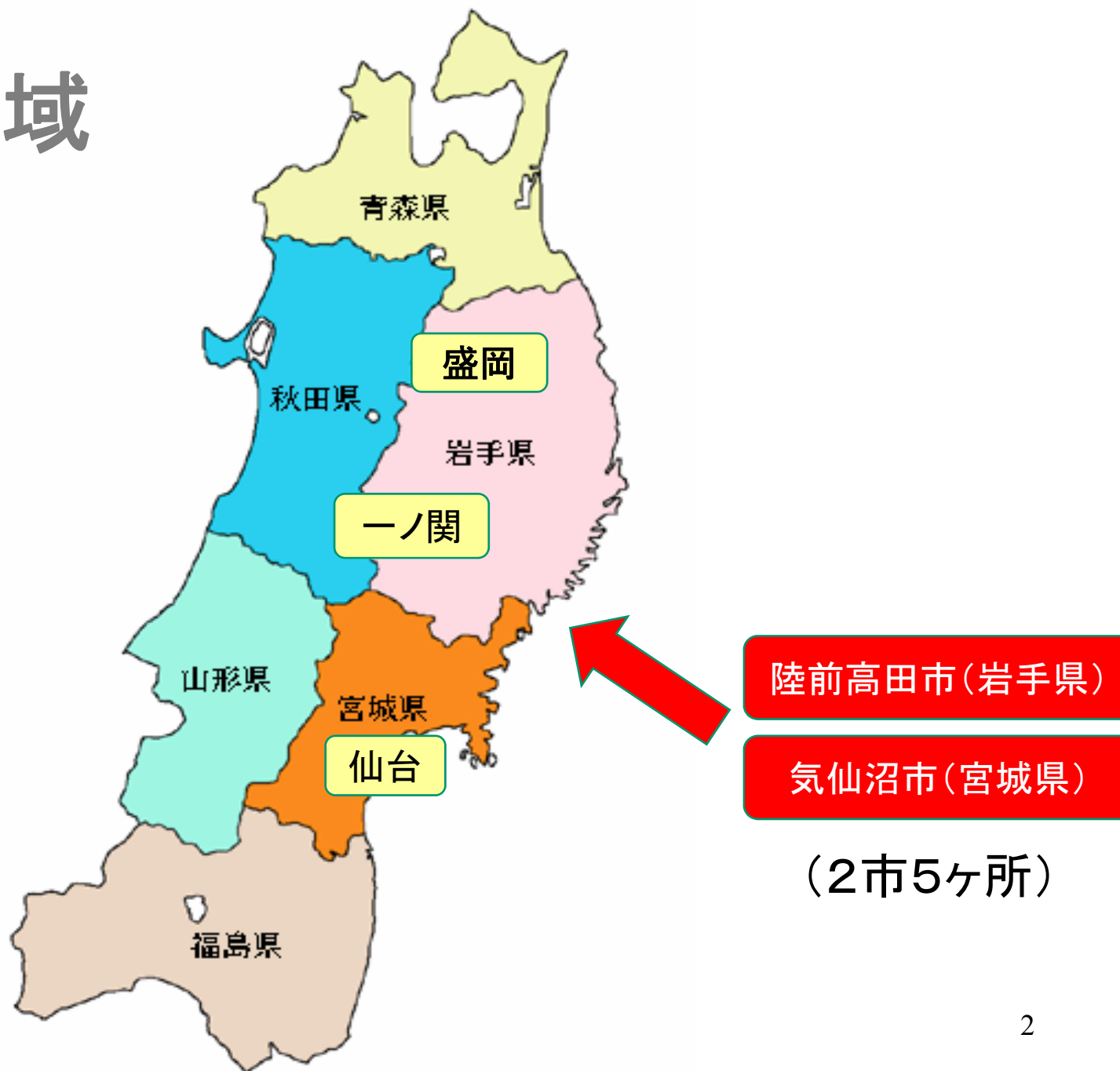
京都女子大学 栄養クリニック・食物栄養学科

東北震災復興支援 活動報告

(2014. 2. 28 ~ 2014. 3. 3)



訪問地域

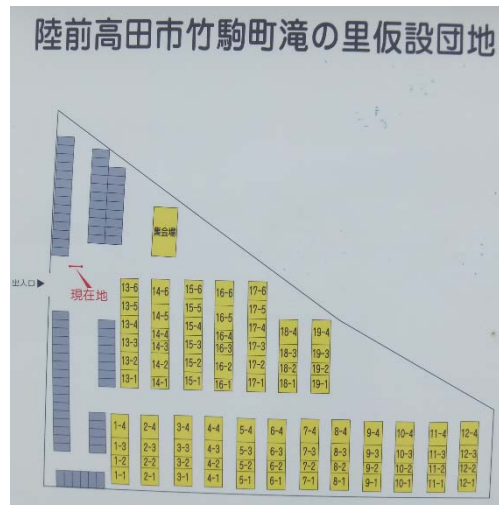


支援ルート(拠点から車で現地まで移動)



日程

- 2月28日(金) 午前 関西出発
 東海道新幹線、東北新幹線にて一ノ関経由
 夜 NPO法人グローバルヒューマン着
- 3月1日(土) 午前: 宮城県 気仙沼市 旧唐桑小学校 仮設住宅
 午後: 宮城県 気仙沼市 鹿折(ししおり)中学校 仮設住宅
- 3月2日(日) 午前: 岩手県 陸前高田市 旧広田水産高校 仮設住宅
 午後: 岩手県 陸前高田市 滝の里工業団地 仮設住宅
- 3月3日(月) 午前: 宮城県 気仙沼市 五右衛門ヶ原運動場 仮設住宅
 午後: 関西へ戻る



大学参加者

教 員

宮崎由子

宮脇尚志

大学院生

M2

山崎朋子 (成田研)

M1

兼定祐里 (宮脇研)

高岡あずさ (宮崎研)



案内のパスター

京都女子大学宮脇尚志教授（医師）と宮崎由子教授（管理栄養士）による

「あなたの身体をチェックしてみませんか？」

内臓脂肪と血圧と骨密度を測定します。

その結果の説明を京都女子大学の教員（医師と管理栄養士）が

対応いたします。



日時：平成26年3月2日（日）14：00～17：00

（この時間内であれば随時対応いたします）

場所：滝の里工業団地仮設住宅集会所

注意：測定時、素足になっていただきますので、

お召し物にご注意ください。



主催：NPO法人グローバルヒューマン

東日本大震災復興支援本部

企画：京都女子大学家政学部食物栄養学科

連絡先：一門市川崎町藤衣49-8

電話番号：0191-48-4080

今回の支援内容

1. 骨密度、内臓脂肪測定（大学院生：山崎、兼定、高岡）



骨密度



内臓脂肪測定

2. 血圧測定、栄養相談、健康相談

(教員：宮崎、宮脇、 グローバルヒューマン作業療法士：景山様)

3. 講話：「生き生きと生きるために」(教員：宮脇)

配布冊子：「骨を元気にするレシピ集」



測定結果を基にして結果説明と栄養相談等を行う。
測定の待ち時間に講話を行う。

高齢期の食事支援



骨を元気にするレシピ集



京都女子大学 栄養クリニック

配布資料 「骨を元気にするレシピ集」

骨を元気にする生活上のポイント

- 骨粗しょう症になると
 - 姿勢が悪くなる、腰痛を伴う、骨折を繰り返す、日常生活に必要な行動にさまざまな制限がかかる、寝たきりになるなど
 - 生活の質の低下につながります。

骨粗しょう症の検診を受け、早期に治療を開始することが大切です。

骨を元気にするポイントは 食事・運動・日光浴

食事

いろいろな種類の食品をバランスよくしっかりと食べることが必要です。健康な状態では、体の中でのさまざまな代謝が行われます。特に栄養面でのポイントは、

骨の材料になる **カルシウム** をしっかりととりましょう
カルシウムの腸からの吸収を助ける **ビタミンD** もとりましょう
骨の形成を助けて骨を強くする **ビタミンK** もとりましょう

運動

適度な運動は骨量の減少を予防します。運動をすることで骨に負荷がかかります。これが骨形成を促します。骨吸収と骨形成は毎日繰り返されています。従って、日常生活のなかで運動を毎日繰り返して習慣化することが大切です。

一日 30~40分 程度の散歩でも、習慣がない人に比べて骨が強いことが報告されています。散歩や水泳の他に、室内でもできるラジオ体操、ストレッチ、片足立ち、スクワットなどがおすすめです。

運動すれば、酸素を体内に取り込み、血流もよくなり、筋肉もつき、転倒予防につながる効果もあります。

日光浴

カルシウムの吸収を促進するビタミンDは、日光に当たると皮膚でつくられます。直接、太陽の光を浴びなくても、日陰で30分 くらいで十分だといわれています。ただし、ガラス越しでは紫外線は30%しか通さず効果が薄いため、家にとじこもりにならないで、天気の良い日は、木陰を散歩しましょう。



喫煙

喫煙は、血管を収縮させ、腎臓の働きを抑え、カルシウムの吸収を妨げます。また、骨から血液中へのカルシウムの流出を防ぐ女性ホルモンの分泌を妨げるので、喫煙習慣のある人は骨粗しょう症になりやすいといわれています。

飲酒

お酒には利尿作用があるため、飲み過ぎると体内に吸収された必要なカルシウムが排泄されてしまいます。

健康な体づくりのためには禁煙と飲み過ぎに注意しましょう！

▼骨折のリスク予防のためのお酒の目安量▼
赤字は一般的な健康維持のためのお酒の目安量

ビール 350ml 缶 3本 (500ml)	焼酎 150ml (半合)	ワイン 400ml (180ml)
ウイスキー 120ml (60ml)	日本酒 2合 (180ml)	

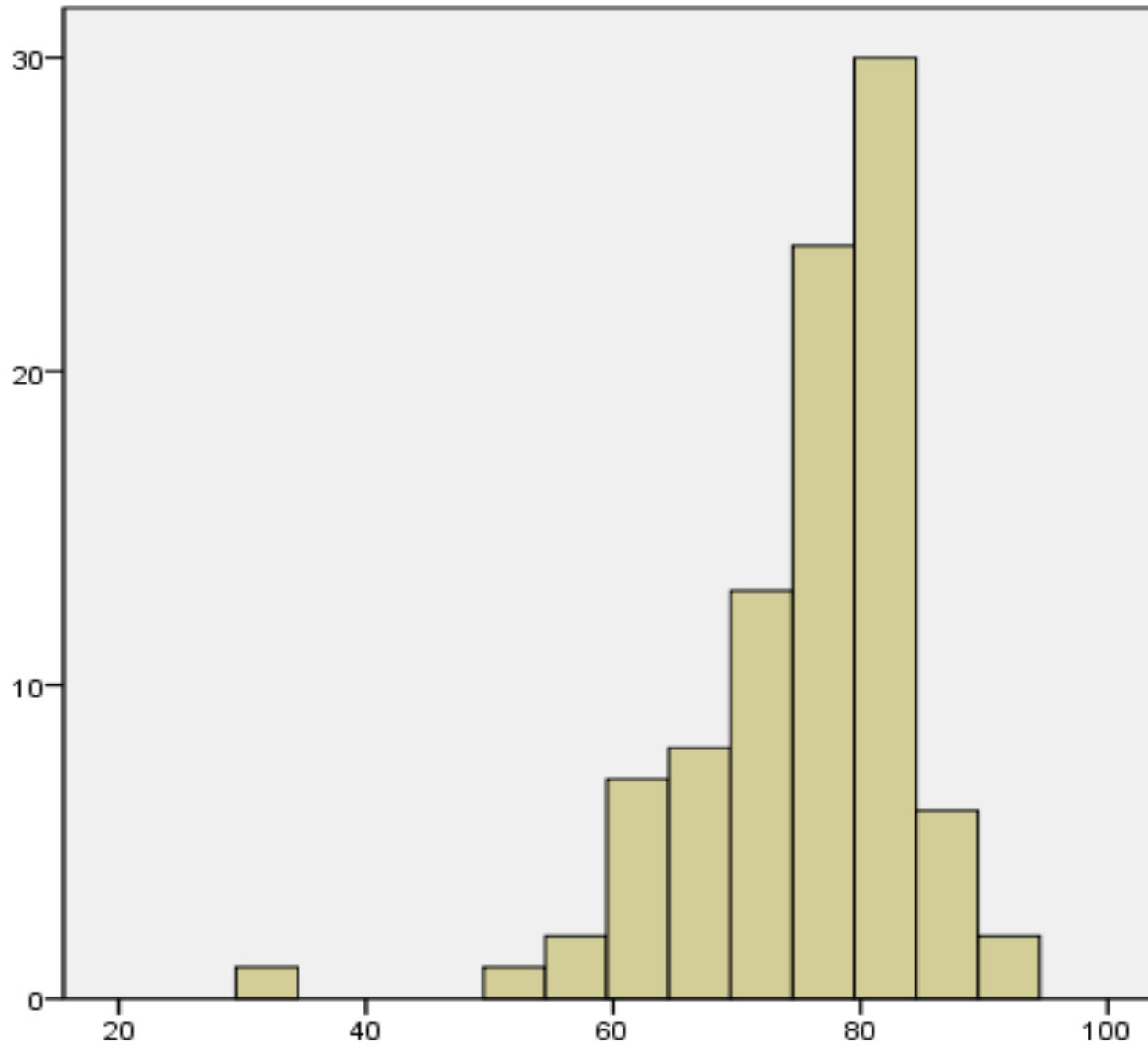
参加された方的人数

		男性	女性	合計
3月1日(土)	午前： 気仙沼 旧唐桑小学校	0	10	10
	午後： 気仙沼 鹿折(ししおり)中学校	8	9	17
3月2日(日)	午前： 陸前高田 旧広田水産高校	8	22	30
	午後： 陸前高田 滝の里工業団地	7	11	18
3月3日(月)	午前： 気仙沼 五右衛門ヶ原運動場	7	12	19
	合計	30	64	94

男性30名 女性64名 合計94名

参加された方の年齢分布

(人数)



平均年齢: 75.7 ± 9.2歳 (32~93歳)

測定結果

	男性		女性		
【体組成】 BMI (kg/m²)	24.3 ±	0.7	23.8 ±	0.5	n.s
内臓脂肪面積 (cm ²)	92.0 ±	11.0	69.1 ±	4.0	p<0.05
肥満者(BMI ≥ 25)の割合 (%)	50		33		
内臓脂肪蓄積者 (≥100cm ²)の割合 (%)	40		21		
【血 圧】 収縮期血圧(mmHg)	143.5 ±	5.3	150.2 ±	2.6	n.s
拡張期血圧 (mmHg)	82 ±	2.6	86.5 ±	1.6	n.s
【骨密度】 超音波伝播速度 (m/s)	1340.3 ±	2.5	1347.6 ±	3.4	n.s
若年成人比較 (%)	61.5 ±	2.4	57.9 ±	1.7	n.s
同年齢比較 (%)	85.3 ±	2.7	87 ±	2.0	n.s

総括

- ・平均年齢は約75歳で後期高齢者が中心であった。
- ・男性の参加者が3割を占めた。
- ・肥満者及び内臓脂肪蓄積者の割合は男女ともに全国平均よりも高い傾向を示した。
- ・ほとんどの参加者が降圧剤を服用していた。
- ・男女ともに骨密度は年齢平均よりも下回る傾向を認めた。



継続的な支援に向けて今後の課題

- ・支援内容の検討
(今後、どのような支援が期待されているか。どのような支援が可能か)
- ・教育の一環としての学生の参加方法



支援協力 NPO法人 グローバルヒューマン

創設：平成4年4月4日 統括事業本部：滋賀県マキノ町

事業内容：東日本大震災復興支援事業の他、貧困者、出所者の自立支援、社会復帰支援事業、再チャレンジ事業等



一関市拠点(宿泊場所)

支援協力 NPO法人 グローバルヒューマンの皆様



理事長
高橋様



宮本様 小野寺様 穂積様
景山様

東海新報

第16911号 平成26年(2014年)3月6日(木曜日)

今回の訪問の様子が地元新聞に掲載されました。

仮設で健康相談室

京都女子大の教授ら

広田町

陸前高田市広田町の英夫理事長が仮設住宅集会所で2日、滋賀県のNPO法人グローバルヒューマン(高橋は、京都女子大学(川



宮脇教授の講演を聴いた住民ら＝広田町

本重雄学長)の教授らの講話や検査を受けて、健康への意識を高めた。▽▽▽
▼同法人と同大学は、震災直後から被災地で支援活動を展開している。今回は、独立行政法人・福祉医療機構の助成を受けて実施。住民が生活習慣を見直し、「寝たきり」の状態や事故の予防につなげる機会にしようと企画した。
この日は、同大学家政学部食物栄養学科の宮脇尚志教授と宮崎由子教授、大学院生3人、同法人スタッフ4人が訪問。
会場では、院生らが住民たちのBMI(肥満度)、内臓脂肪面積、YAM(骨密度)を機械で計測。検査が終わった住民らは、教授らからそれぞれの値の意味や、よりよい数値にするためのアドバイスを個別にもらって理解を深めた。
また、宮脇教授は「生き生きと生活するために」をテーマに講演。
岩手県は脳卒中による死亡者が多いことや、骨密度低下で事故が増えて「寝たきり」状態になりやすくなることなどについて語り、住民へ適切な食生活や運動習慣などを身につける必要性を伝えていた。