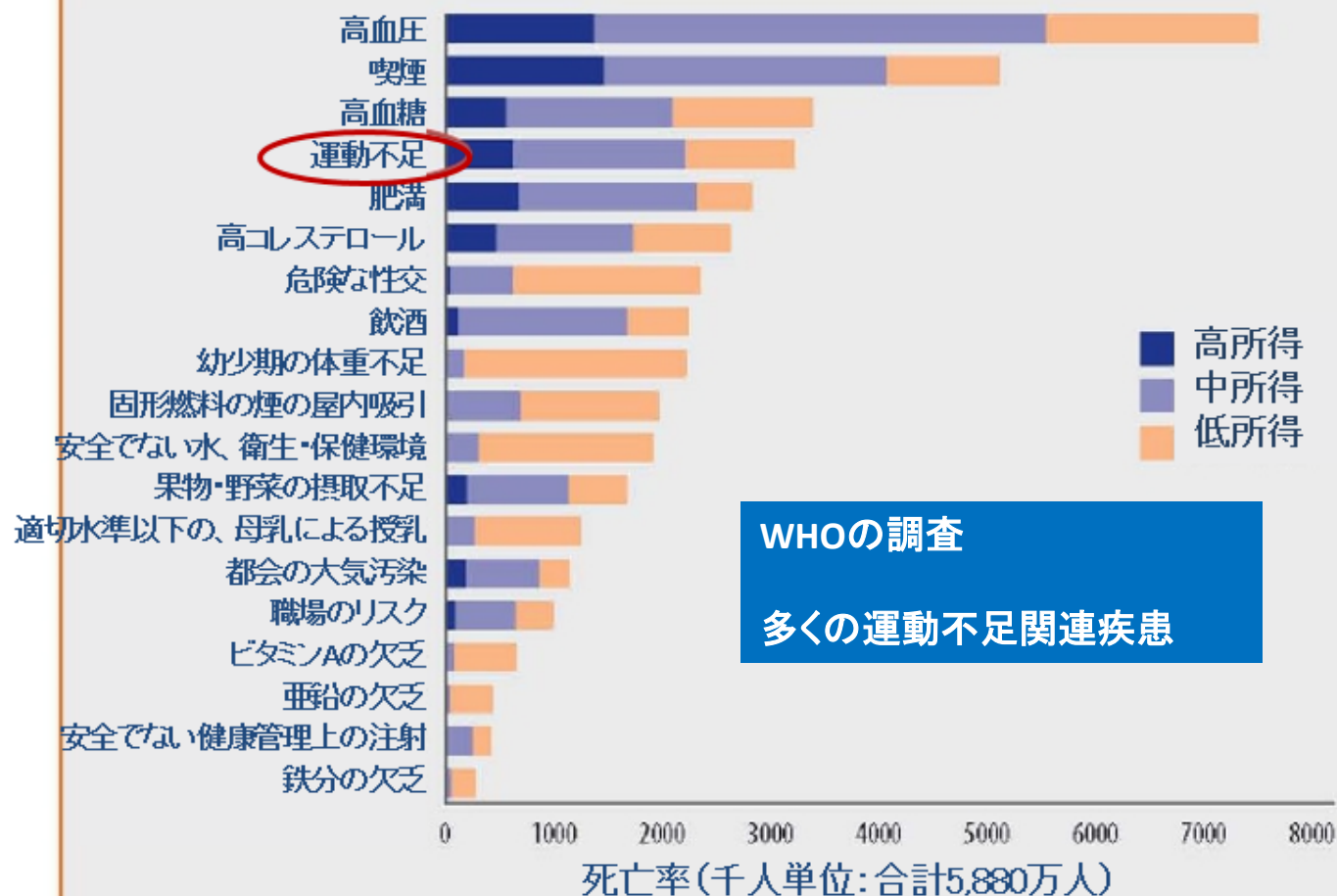


東京2020大会の
「運動で健康になる」というレガシー
～東京都医師会とEIM Japanからの提言～

東京都医師会
理事 鳥居 明

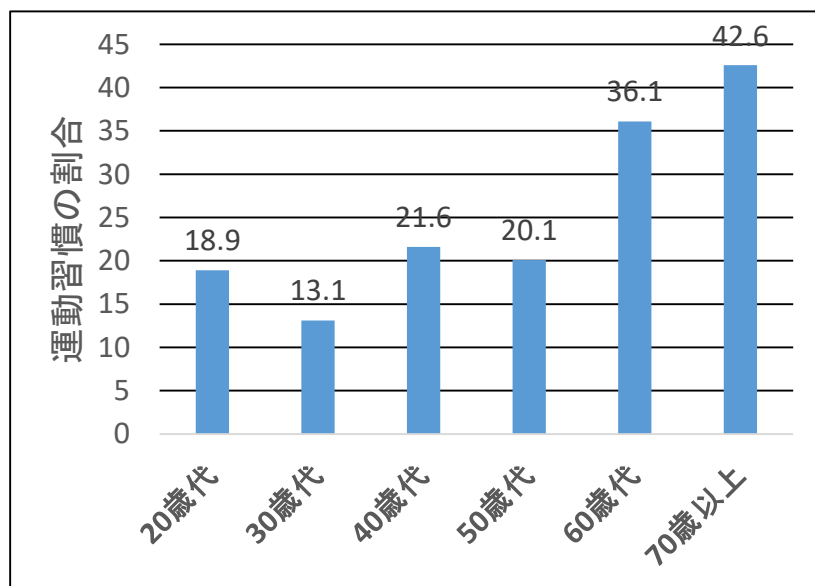
「運動不足」という世界的流行病

図6: 国の所得レベル別でみる19の主なリスク・ファクターに起因する死亡(2004年)

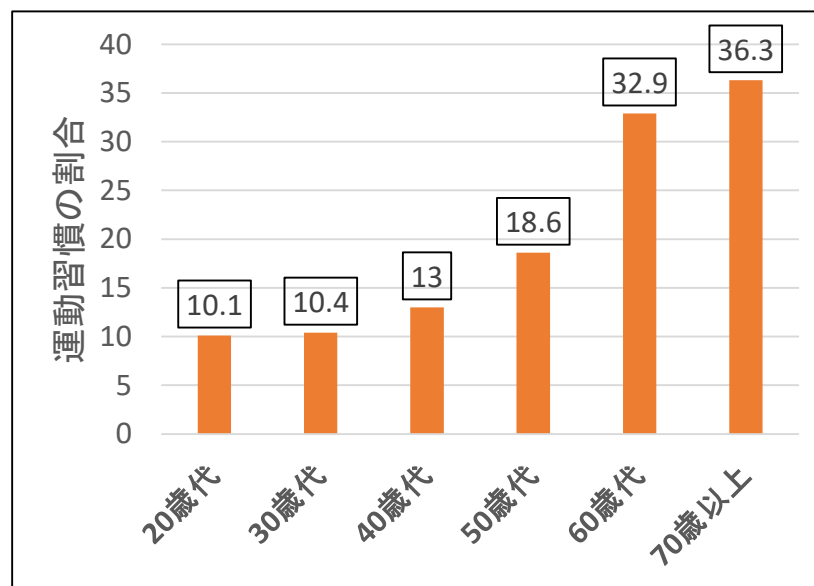


日本における運動習慣は50歳代まで30%未満

男性の運動習慣者の割合



女性の運動習慣者の割合



厚生労働省「国民健康・栄養調査2014」

日本における 「運動で健康になる」という取り組み

- 厚生労働省「アクティブガイド」健康づくりのための身体活動指針

1. +10 プラス・テンで健康寿命を伸ばしましょう！：ウォーキング
今より10分間からだを動かす→健康寿命の延伸

2. 健康のための一歩を踏み出そう！

①気づく！②始める！③達成する！④つながる！

3. 地域で、職場で、人々と：ラジオ体操

公園、神社、駐車場、工事現場、自治体庁舎、地区医師会

東京都医師会における 「運動で健康になる」という取り組み

実際に推奨される運動

だれでも、どこでも、毎日できる運動

①ウォーキング：＋10 今より10分間多く歩く
（有酸素運動）

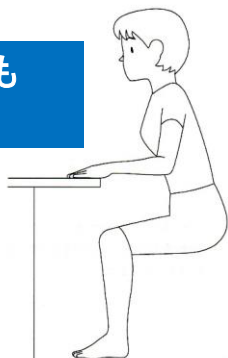
②ラジオ体操：ラジオ体操第1、第2
（ストレッチ運動）

東京都医師会での 「運動で健康になる」という取り組み

椅子やテーブルを
利用



正しい姿勢で高齢者でも
安全に施行可能



③スクワット運動:

- ・ 朝、晩5回(筋力運動)
 - 多関節レジスタンス運動
 - 足腰の筋力増強、腰痛ケア
 - 血流改善、自律神経調節
 - 便秘、便失禁、尿漏れにも効果

「死ぬまで歩くにはスクワット
だけすればいい」小林弘幸著

(東京都医師会 健康スポーツ医学委員会)

世界における 「運動で健康になる」という取り組み

“Exercise is Medicine” (EIM) : 国際的活動

「適度な運動こそは健康寿命を伸ばす医療そのものである」

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

A Global Health Initiative

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®



EIMは2007年にACSM(アメリカスポーツ医学会)によって設立され、その後すぐに世界的な取り組みに発展しました。EIMの目標は、医療従事者一人一人、医療機関の一つ一つの意識を変えることなく、運動療法の普及のために、その国の医療システム全体を改善(Change)し、その国の健康未来に寄与する体系的な変革を行うことです。

EIM's Goal is Transformational Change

- ❖ To institutionalize physical activity *assessment & prescription* into Global Healthcare Systems

Exercise is Medicine® Global Health Initiative Presence



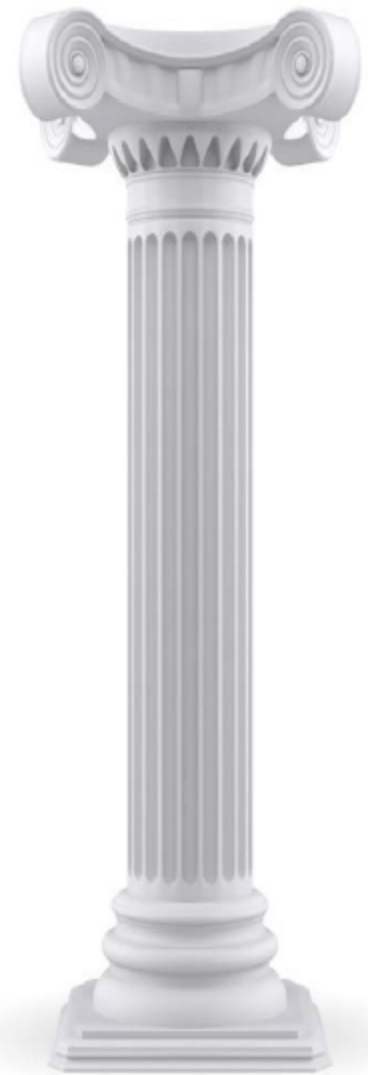
The “Four” Pillars of EIM (EIMの4つの柱)

1. 医師に対する啓蒙とトレーニング

2. 運動指導専門家に対する
医学教育とトレーニング

3. 医療システムの中に
EIMソリューションを提供

4. 教育現場や職域に
EIMソリューションを提供



Healthcare Systems

臨床医は

module
promote
physical activity to patients



1. 運動しているかどうかを聴く

Clinicians should assess patient physical activity levels during every patient visits.

2. 運動することを勧める

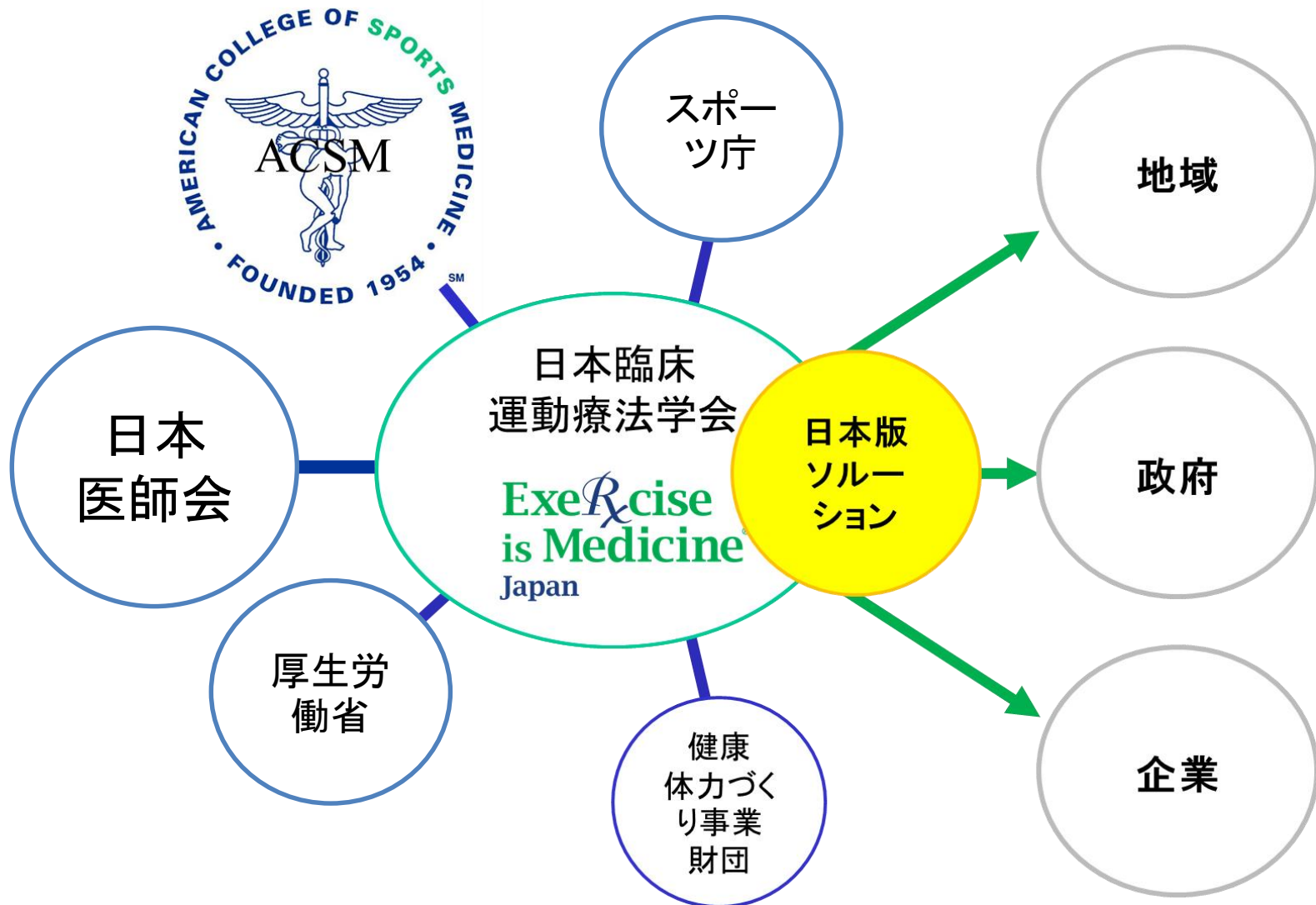
Utilize evidence-based guidelines for prescribing physical activity in the right “dose” for the prevention, treatment and management of chronic medical conditions.

3. 地域の運動指導専門家を紹介する

Provide a list of programs, places, and professionals that offer the patient a selection of options that meet their individual needs and personal preferences to fill their physical activity prescription.

Exercise
is Medicine®
Japan

わが国では日本臨床運動療法学会の 下部組織として設立



ELM Japanのミッション①

医師



理解のある医師を増やす

運動の医学的な効果
や安全で効果的な運
動処方・プログラ
ムの作成方法を、医師
をはじめとする医療
界へ啓蒙する。

EIM Japanのミッション②

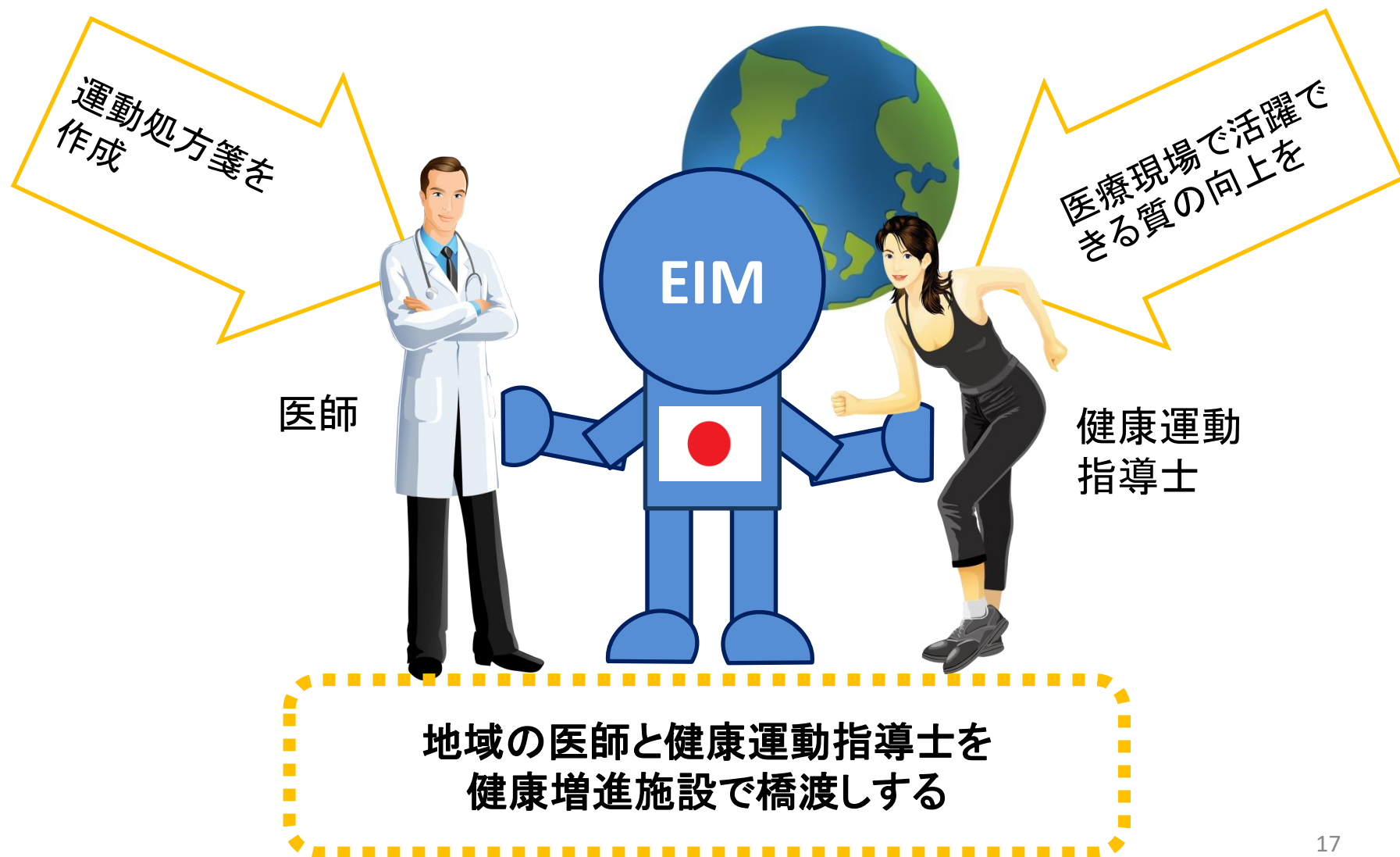
健康運動指導士を支える

医療現場の運動指導
専門家（健康運動指
導士、理学療法士）
の社会的台頭を支援
する。

健康運動
指導士



EIM Japanのミッション③



EIM Japan理事会 名簿

氏名	所属
木村 穰	関西医科大学
佐藤 真治	帝京平成大学
永富 良一	東北大学
羽鳥 裕	日本医師会
宮地 元彦	国立健康・栄養研究所
小熊 祐子	慶應義塾大学
牧田 茂	埼玉医科大学
田村 好史	順天堂大学
鳥居 明	東京都医師会
長島 公之	日本医師会

理事長

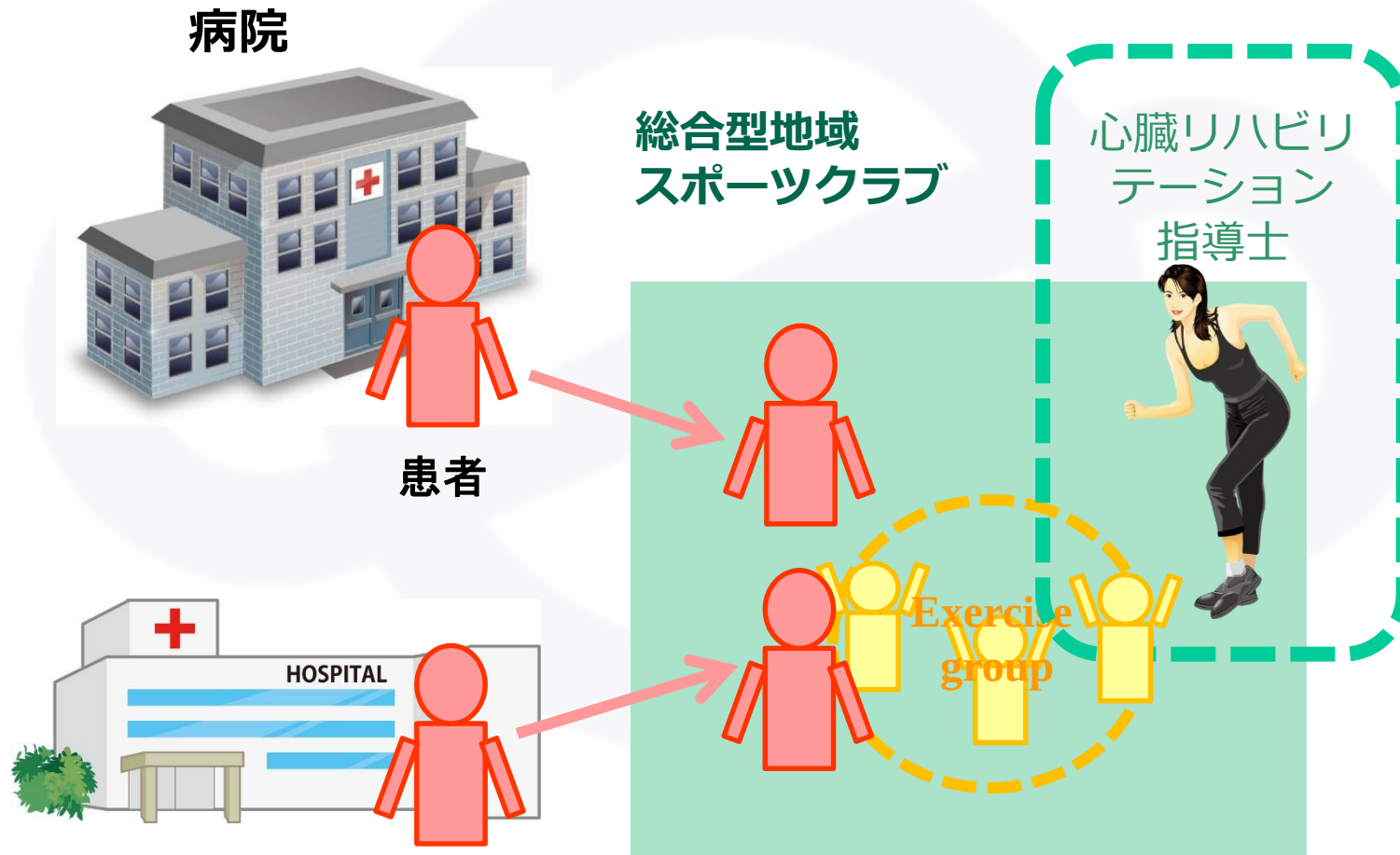
事務局長

EIM Japan 協賛企業

企業名
(社)グラビティ・ヨガ協会
(株)デサント
(株)ルネサンス
テクノジム・ジャパン
(株)アステラス製薬



総合型クラブと地域の医療機関の連携 による集団スポーツプログラム



活動的になりましょう！

2型糖尿病向け

Exercise is Medicine

あなたは、良い気分になり、良く動けるようになり、良く眠れるようになりたくありませんか？専門家たちは、どんな身体活動でも、より良い健康につながると言っています。たった数分でもです！活動的であることは、インスリンの効き目を改善させ、体重をコントロールするためにカロリーをより多く燃やす優れた方法です。たった1回の有酸素運動が、血糖とインスリンの効きを24時間以上も改善するのです。

はじめましょう！

シンプルに

座っている時間を減らし、もっと動きましょう！郵便ポストまで歩く。犬の散歩をする。キッチンでダンスする。階段を使う。一日を通して動く機会を見つけましょう。「少し」の積み重ねで大きな効果を得ましょう。



医師と相談 しましょう

新しい運動プログラムを始める前に、医療提供者と相談しましょう。服用している糖尿病薬が低血糖の原因となるか、あるいは、減量を困難にするか尋ねてください。避けるべき運動はあるかどうか尋ねてください。



計画を立てま しょう

あなたの食事、運動および糖尿病治療計画を見直してくれる糖尿病療養指導士（CDE）とに相談しましょう。



血糖

いつ血糖を測定すればいいのか、血糖値が低すぎる、または高すぎる場合に何をしたらいいのかを学びましょう。低血糖の兆候や低血糖が生じた場合の対処法を知っておきましょう。



糖尿病に関するヒントと注意点

運動、血糖、食事、服薬の内容を記録しましょう。これは、血糖値を目標に保つ方法を学ぶのに役立つでしょう。

糖尿病薬の多くは通常、低血糖を引き起こさないで、活動前後の軽食は必要ないかもしれません。

インスリン製剤やスルフォニル尿素薬のような糖尿病薬は、より低血糖を引き起こす可能性があります。これらの薬を使用している場合は、医療提供者に低血糖のエピソードを伝えましょう。彼らは安全のため変更を加えることを助けてくれます。

低血糖（もしくは、ふるえや異常な発汗、体を上手く動かせない）を疑ったら、即座に血糖をチェックしましょう。もし、低ければ、15gの炭水化物（ブドウ糖）を摂取してください。ブドウ糖や砂糖入りの飲料、またはアメを万が一のために携帯しましょう。

糖尿病は神経や眼、腎臓、心臓にダメージを与えます。あなたの運動プログラムの調整が必要があるかもしれません。足とスキンケア法を習得し、目の散瞳検査を受け、定期的に通院する必要があります。

「運動で健康になる」という取り組み

医師からのメッセージ

“Sit less, Move more”

「座っていないで、もっと動きましょう！」

→ 健康寿命の延伸

東京2020大会のレガシー

→ 社会全体で「運動で健康になる」という気運の醸成

このコンセプトが少子高齢社会における公共政策の柱になる。

→ 健康寿命の延伸と健康格差の是正

東京2020大会のレガシー

重要なことは、「オリンピック・パラリンピックが自分たちに何をしてくれるか」を期待して受動的に待っているのではなく、「自分たちがオリンピックを契機に何ができるのか」をそれぞれが能動的に考えることである。

- 「レガシーは自然にできるものではなく、作り上げるものである」
- 医師会を中心に健康面でのレガシーを作り上げることを提唱
- 予防医療⇒健康寿命の延伸⇒社会保障費の増大を抑制

東京2020大会のレガシー

＜喫緊の課題＞

1. タバコ対策
2. 熱中症対策
3. 外国人医療対策

4. 感染症対策

5. 障害のある人と共存する
社会全体のバリアフリー化

＜将来を見据えた課題＞

「運動で健康になる」

という意識改革

“Exercise is medicine”

「適度の運動こそは健康寿命
を伸ばす医療そのものである」

大会に向けての効果

“Festival Effects”

「フェスティバル効果」

”Unity in Diversity“

「多様性に対する協調」

「多様な国民の気持ちを
ひとつにする」

➡健康を考える機運の醸成

➡2020東京大会の

健康面でのレガシー:

予防医療

➡“Healthy City Tokyo”