

報告

市民セミナー

「女性の更年期とポスト更年期を健やかにするためのエクササイズ」

開催報告（2020 年度）

横手直美¹⁾，山下 恵¹⁾，岡倉実咲²⁾

¹⁾中部大学生命健康科学部保健看護学科，²⁾中部大学臨地実習推進部看護実習センター

I. はじめに

人生 100 年時代が近づいている今、すべての女性を通る更年期を前向きにとらえて生活することは、次のライフステージである老年期を輝かせることにつながる。

2019 年 2 月、筆者らは一般市民の健康維持・疾病予防に貢献するために、NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパンの小林香織氏を講師として、更年期に関する講義とショート・エクササイズ体験による市民セミナーを本学で開催した。参加者は 35 名で、アンケート結果では、セミナー時間、講義内容、運動体験への満足度はいずれも 90%以上と高く、「更年期をポジティブにとらえたい」、「運動を体験でき、簡単に楽しかった」という意欲的な感想が多かった¹⁾。

しかし、コロナ禍で自粛生活が長期化したことによって、スポーツクラブの休業や地域のサークル活動の休止など、運動へのアクセスが困難になり、運動不足に悩む更年期の女性も多い。更年期症状を有する女性の 2 人に 1 人が「コロナ禍により更年期による不快症状が重くなった」という調査結果²⁾もある。

そこで、今回、更年期の女性の心身に関する基礎知識に加え、今だからこそ心がけたい運動を実際に動きながら体験することで、運動を身近に感じてもらい、きっかけづくりとなることを目的に市民セミナーを開催した。

さらに、一般女性だけでなく、女性にケアを提供する看護専門職者の双方が、自宅で安全に、楽しく学んでセルフケアに役立てていただけるよう、オンラインのライブ配信による体験型セミナーを企画した。

II. セミナーの概要

1. 日程: 2021 年 3 月 13 日(土) 13:30～15:40
2. 開催方法: Zoom によるオンライン開催(ライブ配信)
3. テーマ: 女性の更年期とポスト更年期を健やかにするためのエクササイズ ～もう怖くない！自分らしく生きるために必要な健康の知識と運動とは？～
4. 講師:
NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパン理事長
小林 香織 氏
5. 参加者の募集方法:
春日井市在住の女性と臨地実習施設関係者、本学教職員関係者を対象として募集した。
広報活動は、中部大学のホームページ「今後の行事」に掲載を依頼し、チラシをホームページ上にアップするとともに事務部門の協力を得て、教職員へ一斉メール配信を行った。臨地実習関係者には、案内状とチラシを送付した。一般市民の募集は春日井市広報広聴課の協力を得て、広報「春日井」の「まちのイベントニュース」に、申込み専用 QR コードとともに掲載いただいた。
6. 参加者: 41 名(県外からの参加 3 名)
7. 当日のタイムテーブル

本セミナーは、講演とエクササイズ(実技)があるため、参加者を飽きさせず、かつ参加者の体力を考慮して安全に受講いただくために、講演と実技のバランスや切り替えのタイミングに留意する必要があった。そこで、事前に講師と入念に打ち合わせを行い、表 1 に示すタイムテーブルで計画、実施した。

表1 当日のタイムテーブル

時間	内 容 <担当者>
13:00	受付：名簿確認後に入室許可 Zoom 操作サポートに関しては必要時、電話対応 * カメラ・音声チェック、名前表示の指示はなし
13:30	開会の挨拶、オリエンテーション <横手>
13:35	エクササイズ1 軽いストレッチ <小林氏> (呼吸、伸び、関節を動かすと体がスッキリ体験)
13:40	レクチャー前半 更年期についての知識 <小林氏> 更年期指数の説明
14:10	おしゃべりタイム 更年期指数をセルフチェック <横手> 投票機能で集計して共有
14:20	エクササイズ2 姿勢を見直す <小林氏> (更年期症状の肩こりや腰痛予防の姿勢改善)
休憩 10 分	
14:40	レクチャー後半 ポスト更年期の健康課題 <小林氏> 更年期に始めたい運動とは
14:55	エクササイズ3 更年期女性のためのエクササイズ体験と解説 <小林氏> ・土台をつくる(骨盤底筋と足裏) ・自分のカラダは自分で支える(軽いトレーニング) ・ストレッチ～リラクセス法を体得(呼吸法)
15:25	質疑応答 <小林氏、横手>
15:35	アンケート (Zoom 投票機能を使用。意見・感想はチャットで受付)
15:40	閉会の挨拶 <横手>

8. 講演内容(要約)

1) 更年期の女性への運動の動機づけ

90歳以上生きる女性は51%超となっている³⁾。つまり、2人に1人は90歳を越えるという計算になる(ちなみに、男性は27%超)。この数字から、老年期の入り口である更年期は、女性の生涯を通した健康を考えると大変重要だということを考えさせられる。

更年期は老年期の前段階であることから、カラダを思うように動かさなくなるかもしれない時期が少しずつ現実のものとして迫ってくるように感じる人もいる。とはいえ、まだまだ身体的パワーがある更年期の過ごし方によって

は、加齢による体力の低下や病気のリスクを抑えることが可能である。

女性の場合、更年期というと、女性ホルモンに関連した食事や栄養補助食品に関心が行きがちである。しかし、コロナ禍で行動制限、自粛生活により多くの人が「運動不足」を認識するようになった今こそ、習慣的に運動をしていない人が運動に興味を持つチャンスであり、よい動機づけになるかもしれない。

2) 更年期に必要な運動

運動には5つの種類がある。更年期の今を快適に過ごし、ポスト更年期を健やかにするために、これらの運動のバランスも重要である。具体的には、以下のとおり。

- ①有酸素運動: 体脂肪率を下げ、コレステロールを減らし動脈硬化を予防する。
- ②レジスタンストレーニング: 筋量、筋力を維持・向上させ、基礎代謝を上げ、骨代謝を維持させる。とくに、骨盤底筋群のトレーニングは、腹圧性尿失禁を予防・改善する。
- ③ストレッチ: 関節可動域を広げ、ケガを予防する。
- ④バランス・トレーニング: ケガや転倒を予防する。
- ⑤リラクゼーション: 心の調和をはかる。更年期障害を予防・改善する。

3) エクササイズ(実技)

小林氏が考案した更年期の女性が自分のカラダと向き合うための5つのルールと具体的な運動が紹介された。

ルール1: 姿勢を見直す

ルール2: 土台をつくる

ルール3: 自分のカラダは自分で支える

ルール4: 関節を錆びさせない

ルール5: リラクセス法を習得する

写真1 立位でのバランス・トレーニング

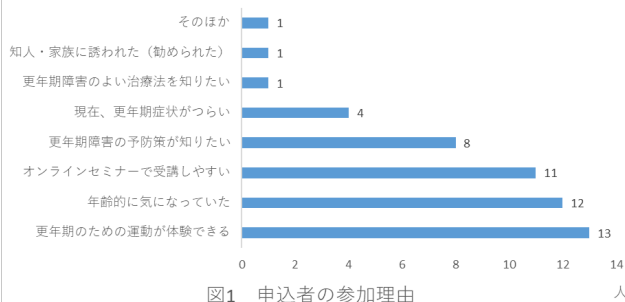
まず、エクササイズ1で軽いストレッチを行い、「更年期指数」をセルフチェックした後に、エクササイズ2の姿勢改善を行った。エクササイズ3では立位でのトレーニングもあり、最後はストレッチを行いながらリラックス法を体験した。

なお、運動時は安全確認のため、参加者には原則カメラオンで参加いただき、講師の動きが参加者によく見えるように、講師の画面をスポットライトビデオで固定した。運営スタッフはギャラリービューで参加者の様子をうかがい、反応や無理をしていないか等、確認した。

Ⅲ. 参加者の反応

1. 申込者とその背景

申込者は51名で、参加動機は「更年期のための運動が体験できる」13名(25.5%)、「年齢的に気になっていた」12名(23.5%)、「オンラインセミナーで受講しやすい」11名(21.6%)の順に多かった(図1)。



申込者の職業はフルタイム勤務が29名、パート9名で、38名(75%)が就労していた(図2)。

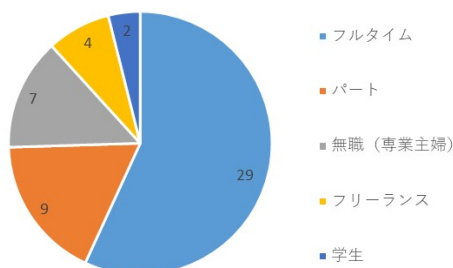


図2 申込者の職業

本セミナーを知ったきっかけは、広報「春日井」、大学ホームページが約半数を占めた。次いで、大学教職員への案内メール、知人・家族からの紹介だった(図3)。

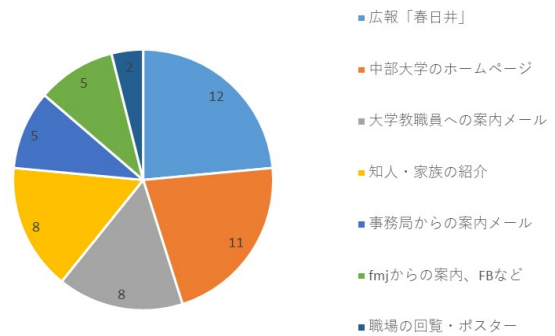


図3 本セミナーを知ったきっかけ

2. 参加者の状況

当日の参加者は41名だった。

セルフチェックしてもらった参加者の簡易更年期指数⁴⁾を図4に示した。

「26～50点:食事、運動に注意をはらい、生活様式などにも無理をしないこと」が16名(40%)で最も多かった。「51～65点:医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがよい」と「66～80点:半年以上長期間の計画的な治療が必要」は8名(20%)、「81～100点:各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合には専門医での長期的な対応が必要」も2名いた。

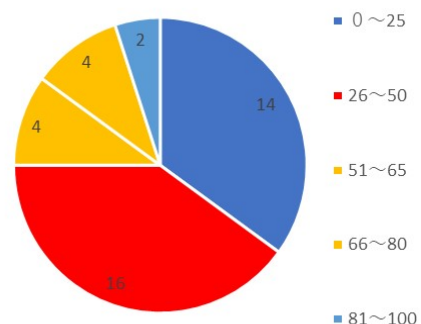


図4 参加者の簡易更年期指数

3. 受講後のアンケート結果

セミナー終了後、投票機能での回答者は38名だった。チャットで寄せられた感想を紹介する。

1) セミナー運営について

セミナー時間は「ちょうどよい」が33名(87%)、オンライン開催には「満足」が35名(92%)、運営方法には「満足」が37名(97%)と高評価だった。

チャットには、「自宅で参加できたのでよかった」「オン

ラインで参加しやすかった」という感想があった。

2) 講義について

パワーポイント資料には「満足」が 37 名 (97%)、講義内容にも「満足」が 37 名 (97%) と高評価であり、全員が「新しい発見や気づきがあった」と回答した。

チャットには、関節リウマチと更年期障害の鑑別や、男性の更年期症状に関する質問が寄せられた。診断については回答が躊躇されたが、幸い、参加していた産婦人科医に助言をいただくことができた。

3) エクササイズについて

エクササイズには「満足」が 32 名 (86%)、「まあまあ満足」が 8 名 (14%) だった。エクササイズの感想を選択してもらったところ (図 5)、「気持ちよかった」「気分転換になった」「楽しかった」という肯定的な感想が 9 割だった。「もっと動きたかった」という積極的な参加者も 8 名いた。

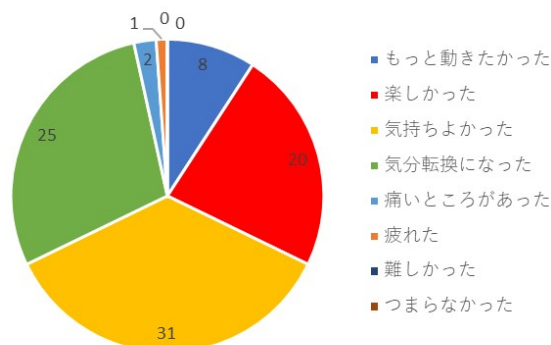


図 5 エクササイズの感想 (複数回答)

また、参加者の 34% (89%) が「今後もエクササイズを生活に取り入れたい」と回答した。

チャットには、「エクササイズが簡単で取り入れやすい内容だった」「気持ちよかった」などポジティブな感想が多く寄せられた。また、「エクササイズは教えていただきながらだとできるが、忘れてしまうので、続けるのはなかなか難しい。参加者に動画や書面でもいいので、内容を思い出せるものが欲しい」という積極的な要望もあった。

IV. おわりに

生命健康科学研究所の市民セミナーとして初のオンライン開催であったことから、広報活動、運営方法において不慣れなことが多かった。しかし、筆者らが母性看護

学領域で毎年開催している子育てセミナーで連携がとれている春日井市や、すでに NPO 法人としてオンラインセミナーを数多く開催されていた小林氏のご助言と事務局の的確な対応で、大きなトラブルもなく開催できた。参加者の感想でもみられたように、新型コロナウイルス感染症への不安もなく、自宅で安心して参加できたことがオンライン開催の大きなメリットであったと考える。

前回のセミナーでの要望を踏まえて、今回は、エクササイズ体験を増やし、より「参加型」となるような工夫を凝らし、タイムテーブルや安全面に留意した。参加者の反応からも、講義とエクササイズを組み合わせた本セミナーの形式は好評であり、対面式でなかったことでの不満や事故等もなく、安堵した。

そして、簡略更年期指数をセルフチェックしたことによって、当事者意識が強まり、運動がもつ更年期症状の予防・改善効果への期待が高まったことも高評価につながったと思われる。外村らの調査によると、更年期指数が中等症以上の女性は 2 割おり、更年期症状を自覚しながらも対処行動がとれない女性も約 2 割いた。また、更年期指数が高い人の要因として、運動習慣がないことがあった⁵⁾。今回の参加者の参加動機が、「更年期のための運動が体験できる」が 25.5% で最多だったことから、更年期症状の予防や改善に治して、運動への期待が高いことがうかがえた。

このことから更年期の女性が運動習慣を持つことの意義は高く、運動を継続できるような支援がさらに必要であろう。参加者の反応から、更年期の女性が運動を継続できるヒントが楽しさ、気持ちよさ、手軽さにあるように感じた。

講師紹介

小林 香織 氏

NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパン理事長、健康運動指導士。母子の運動指導者育成歴 30 年で 2000 名以上を育成。公益社団法人 日本フィットネス協会 (JAFA) でも講師を務めるなど、豊富な指導経験がある。

2017 年に NPO 設立以降、妊婦ヘルスケア・トレーナーをのべ 1200 名以上育成。2021 年から新たに、更年期女性への運動指導者として、メノポーズ リバイブ・エク

ササイズ・トレーナーを育成している。

一般の妊産婦、カップルへの運動指導にも定評があり、マタニティ雑誌「たまごクラブ」および「ひよこクラブ」のエクササイズ監修、ほかメディアでも活躍中。

謝辞

画面越しではありましたが、本セミナーに楽しく笑顔でご参加いただきました市民および教職員の皆様、臨地実習施設関係者の皆様に深謝いたします。

参加者募集でご協力いただいた春日井市広報広聴課、本学ホームページでの告知およびメール配信にご協力いただいた生命健康科学研究所事務部門および広報部制作課の方々に感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 横手 直美, 山下 恵(2019)市民セミナー「更年期を『幸年期』に変える体づくりのための基礎知識とエクササイズ」開催報告, 第 37 回愛知県母性衛生学会学術集会プログラム・抄録集. p8.
- 2) 巷岡彩子(2020)10月18日は世界メノポーズデー（更年期の日）コロナ禍で2人に1人が更年期症状が重くなった！
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000114.000026320.html> (2022年3月25日アクセス)
- 3) 厚生労働省(2020)令和元年簡易生命表(女)
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life19/dl/life19-07.pdf> (2022年2月23日アクセス)
- 4) 小山嵩夫(2012)簡略更年期指数(SMI)はこうして生まれた, 武田薬報, 468号.
https://alinamin-kenko.jp/yakuhou/backnumber/pdf/vol468_05.pdf (2022年2月23日アクセス)
- 5) 外村 晴美, 酒井 ひろ子(2020)健康診査を受診した更年期女性の生活習慣、生活習慣病と更年期症状との関連, 母性衛生, 60(4), 508-515.

Title: The Brief Report of Citizen Seminar
“Exercises to Make Women's Menopause and Post-Menopause Healthy”

Authors: Naomi YOKOTE ¹⁾, Megumi YAMASHITA ¹⁾, Misaki OKAKURA ²⁾

Addresses: ¹⁾ Department of Nursing, College of Life and Health Sciences, ²⁾ Center for Nursing Practicum Support, Office for the Coordination of Clinical Practicums, Chubu University, 1200 Matsumoto-cho, Kasugai, Aichi 487-8501, Japan

Keywords: Exercise, Menopause Women, Online Seminar, Simplified Menopausal Index (SMI)