

日本スリーデーマーチにおける健康チェック —ウォーカーの骨密度測定—

前田 和子, 中村 達也, 大崎 雅也

A health check in “Japan Three-Day March” — A walker’s bone density measurement —

Kazuko MAEDA, Tatsuya NAKAMURA and Masaya OHSAKI

Abstract

A booth was set up by Musashigaoka Junior College to measure the bone density of walkers in the Three Day March. The booth was located on the meeting grounds at “The Japanese Three-day March” held on the October 25 (2002) and 26th (2003), and bone density measurement was carried out on the walkers. The 724 volunteers (195 male and 529 female) participated in the bone density measurement. We handed over the results to each walker after the measurement. If necessarily, the health promotion support was carried out from both exercise and nutrition.

Key words : Japan Three-day March, Walker, Ultrasound bone density measurement

キーワード：日本スリーデーマーチ、ウォーカー、超音波骨密度測定

はじめに

旧総理府（現内閣府）の調査¹⁾によると、我が国の「この1年間に行った運動・スポーツの種目」の第1位は「ウォーキング」であることから、健康づくりのひとつとしてウォーキングがかなり普及していることがわかる。ウォーキングの特長は、ひとりでも手軽にできることにあるが、速さを変えることによって運動強度をコントロールできるため、高齢者に適した運動種目であるといえる。また、ウォーキングは下肢の筋肉や骨を強化できるため、骨粗鬆症の予防にも貢献でき、それに伴う骨折頻度の低下も期待できる。

毎年11月上旬の3日間、埼玉県東松山市において「日本スリーデーマーチ」²⁾が開催される。武蔵丘短期大学は東松山市に隣接した吉見町に

あるため、地域貢献のひとつとして、本学の学生や教職員がこのイベントに参加したり、陰でサポートしてきている。今回は、本学の教育理念である健康生活の支援としてウォーキング参加者に対して骨密度測定を行い、健康チェック・健康づくりに貢献する機会を得ることができた。ここにその実践内容を報告する。

被測定者および測定方法

2002年（第25回）および2003年（第26回）に開催された日本スリーデーマーチの会場に、東松山市の協力を得て「武蔵丘短期大学ウォーキング健康チェック」のブースを設け、ウォーカーを対象に骨密度測定を行った。写真はその実施風景である。被測定者は第25回が357名（男性90名、女性267名）、第26回が367名（男性105名、女性262名）、合計724名（男性195名、女性

529名)であった。

骨密度測定には、短時間で測定ができる超音波骨密度測定装置(エルク社製 CM-100)を用いた。当測定装置は踵骨中の超音波伝播速度(Speed of Sound : SOS, 単位 m/sec)を測定することによって骨の強度(硬度)を推測するものであり、放射線の被曝浸襲がなく特別な管理区域も不要なことから、多人数のスクリーニングに適している。

測定結果

表1に2大会をまとめた年齢階級別の人数を示した。男性では60歳代が57名(29.2%)で最も多く、次いで70歳代以降の54名(27.7%)であった。女性は60歳代が218名(41.2%)で最も多く、次いで50歳代以降の157名(29.7%)であった。

図1に年齢階級別の超音波伝播速度(SOS)の平均と標準偏差を示した。全般的には男女と

表1 被測定者の年齢階級別の人数

年齢階級	～20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代～
男性	20	10	14	40	57	54
女性	28	32	41	157	218	53

(人)

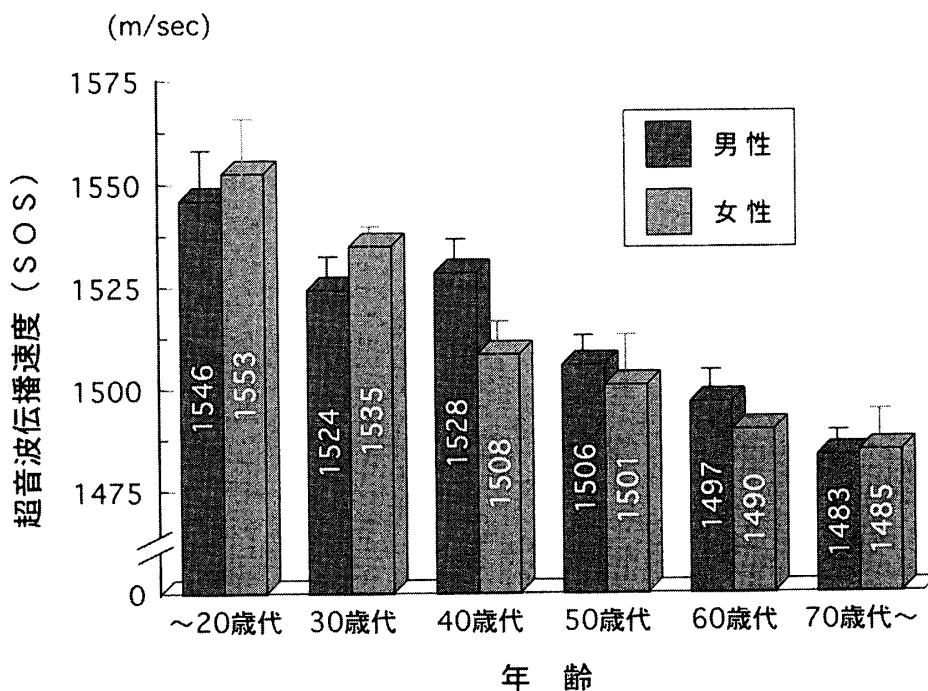
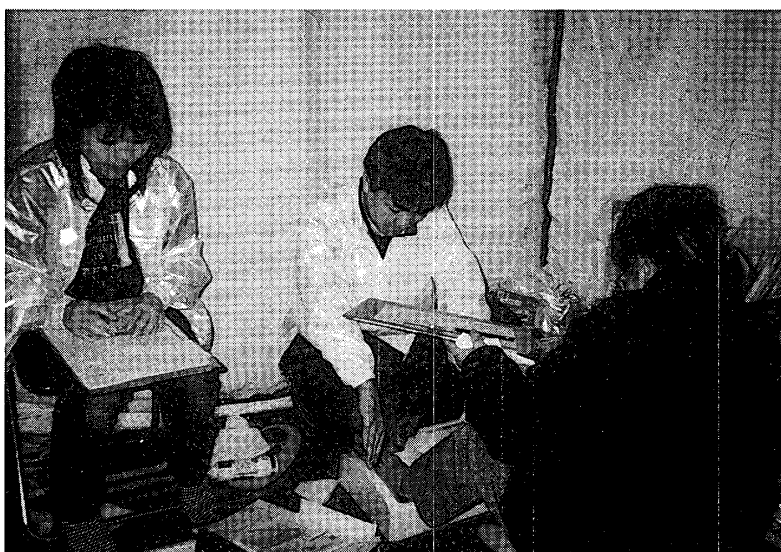


図1 年齢階級別の超音波伝播速度(SOS)



もに20歳代をピークとして加齢とともに低下する傾向を示した。なお、男女間には大きな差がみられなかった。

今回は超音波法による骨密度測定を行ったが、測定希望者の約8割が50歳以上の中高年齢者であり、その3/4が女性であった。

測定を終えて

今回設置したブースには、全国各地から多くのウォーカーが訪れた。性別・年齢別にみると、中高年齢者（特に女性）の参加者が多く、骨（骨密度・骨粗鬆症）に対して高い関心を抱いていることがわかった。測定後は各人に結果を手渡し、必要に応じて運動や栄養などの健康アドバイスを行った。ウォーカーは現状を認識でき、今後の健康づくりの注意点等の再確認ができたと思われる。

また、教育の一貫として学生（主に健康管理論ゼミを選択した者）にも参加を促し、測定の補助をしてもらった。学生は、様々な健康観を持っているウォーカーとふれ合うことができ、有意義な体験を積むことができたと考えている。

日本スリーデー マーチの由来

日本スリーデーマーチは、1978年に群馬県新町で産声をあげた。そのきっかけは、その前年オランダのナイメーヘン市で開催された1999年以来の伝統をもつ「歩けオリンピック」国際

フォーデーマーチに日本チームとして初参加した仲間たちが、ヨーロッパの田園地帯を歩きに歩くその素晴らしさに感動し、新町歩く会の提唱に応じて“あの感動を日本で”と始めたものである。その後、第3回大会からは、開催地を埼玉県東松山市へと移し、多くの人々に支えられ、今では世界第2位のスケールを誇るアジア最大の国際ウォーキング大会へと成長した。

本大会はオホーツク、洞爺湖、鳥海遊左、高崎、東京、南房総、河口湖、飯田、三方、加古川、久留米、指宿、沖縄とともに、国内15大会で日本マーチングリーグを結成しており、世界と日本中のウォーカーの友好交歓場となっている。

当日、東松山の中央会場では朝5時、続々と集まる参加者の一日が始まる。各コースが順次スタートすると、今度は帰ってくるウォーカーのための楽しい歓迎の集いが中央会場で催される。全国や世界のウォーカーの交歓の舞台のまわりには、東松山名物の焼き鳥を始め、全国の特産・物産コーナーとウォーキンググッズ、記念品販売のカラフルなテントが会場をとりまいている。

謝 辞

平成15年度の測定については、私立大学等経常経費補助金「私立大学教育研究高度化推進特別補助」の助成を受け実施した。測定場所等のご配慮をいただいた東松山市役所の皆様、また関係教職員ならびに中田賢一君（2年生）、その他多数の学生の皆様のご協力に感謝いたします。

参考資料

- 1) 総理府内閣総理大臣官房広報室編：体力・スポーツに関する世論調査，2001.
- 2) 第26回日本スリーデーマーチ申し込み用紙：(社)日本ウォーキング協会等主催作成，2003.