

## 生活習慣病は、遺伝が原因なの！？生活習慣が原因なの！？

健康づくりや介護予防の支援現場では、高血圧症や糖尿病等の生活習慣病に罹患されている方から「そういう家系だから、どうしようもないのよ」「薬を飲まないで数値が下がらない身体なんだよ」と、半ば諦めかけている声を聞くことも少なくありません。そこで、今回は生活習慣病と遺伝の関係について探っていきたいと思います。

○ 生活習慣病の原因は、遺伝？、生活習慣？

○ 果たして、その結果は…！？ (SCHULZら, 2006年)

遺伝でしょ！

「親から引き継いだものを変えるのは難しいんじゃない？」

生活習慣でしょ！

「“生活習慣病”って言うくらいだから絶対そうだよ！」

両方でしょ！

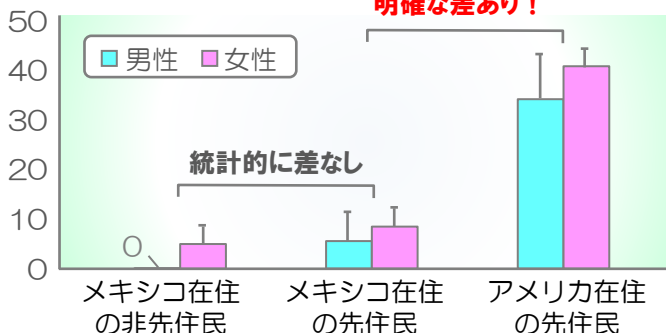
「これは双方が複雑に絡み合っていると見ましたね！」

それぞれ説得力があるように思いますが、これをご覧の皆さまはどう思われますか？

今回は、非常に類似した遺伝的背景を持つアメリカ先住民の生活様式の違いが2型糖尿病の発症に及ぼす影響を調査した研究をご紹介します。

2型糖尿病発症率 (%)

生活様式の違いによる明確な差あり！



メキシコ在住の先住民と非先住民は、自給自足で食料を確保していたのに対して、アメリカ在住の先住民は仕事で身体を動かすことはほとんどなく、食料もお店で調達するという生活を送っていた結果、類似した遺伝子を持っているにも関わらず、2型糖尿病の発症率が約4倍も高いことが報告されています。結論！生活習慣病は遺伝だけではない、生活習慣も大きく関わる！だから遺伝と諦めないで！です♡。

## 三分体操

体勢を変えて行なう同一運動④ 内転筋  
～ひざ痛予防・改善、骨盤安定～

### 1. 筋カトレーニング(各10回、1~3セット)

#### 1) 椅子

①腕を交差し、手を膝の内側に当てる

②脚は膝を閉じるようにし内ももに力を入れる

3秒保持を10回



背すじは伸ばす



手は外側へ  
膝は内側へ

足はかかととつま先を揃える

### 2. ストレッチ体操(各20~30秒)

#### 1) 椅子

①脚を左右に開き手で膝を外に開く

②①の姿勢のまま上体を前に倒す



つま先は斜め外向き



#### 2) 立位

①壁などに手を添え、片脚を後方へ引く

②後方へ引いた脚を反対脚と交差させる。



両膝と背筋を伸ばす

反対も行いましょう。

#### 2) 立位

①足を左右に大きく開き膝を曲げながら腰を下げる

②余裕があればさらに腰を下げて肘を膝に置く






膝はつま先と同じ向き


つま先は外へ向ける





LOPS


ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓で開放感があり、暖かい日差しと心地よいそよ風が入る中で、10数名がコツコツとトレーニングに励んでいます。


 ほっこり利用者さんと  生真面目運動指導員のやりとりと  となりで聞いている男性


= 汗ばむわ〜 = 


= 夏休み = 


 「梅雨って何かムシムシするわね〜」


 「今ってテレビ電話ができるじゃない？」


 「本当にそうですね。シャツやズボンが肌にくっつく感じが何とも言えない不快な感じですよ〜」


 「えっ！？ほっこりさん、スマートフォンを使いこなせるんですね？」


 「運動すると汗をいっぱいかいたし」


 「タブレットなんだけど、この前教えてもらって孫と話のできたのよ〜」


 「ほっこりさん！水分補給はされましたか？」


 「それは良かったですね。もうすぐ夏休みですし」



 「へっ！？そんなに喉乾かないから大丈夫よ」

 「この時期は熱中症が心配なので、こまめに水分補給していきましょう。水筒持ってきてますか？」


 「そうなのよ〜、コロナでもう3年くらい会ってないのよ〜。でね、その孫がね、最近ほっこりばあちゃん元気になったんじゃない？なんて言うのよ〜」


 「持ってきてはいるのよ。…まあ、そう言われたら飲んだ方が良いわね。(水筒のコップに注いで…)」


 「これはこの夏、良いところ見せないとですね！」

 「ん！？湯気！？」 

 「もうやだ〜！指導員さんったら〜(肩をバシッ！)」

 「ズズズズー！(ほっこりさんが飲む音)」

 「もうやだ〜！なんかその話、素敵や〜ん♡」

 「まさかのほっとおー！？♡」

今日もほっこりトレーニング室でほっこり噺が続く…

## 令和4年度 筑前町民 限定

**無料**  
(事前予約制)

## 7月の日程

**小学校開催は26日(火) 三並 小学校体育館です！**

**受付 18時30分〜**

**開催 19時〜21時**

コスモスプラザ

午後(14時〜、15時〜、16時〜)

12日(火)

夜間(18時〜、19時〜、20時〜)

7, 14, 21, 28日(木)

ちくぜん少年大使館

午前(9時〜、10時〜、11時〜)

2日(土)

夜間(18時〜、19時〜、20時〜)

20日(水)

**健康づくりの運動を楽しく実践しましょう！**