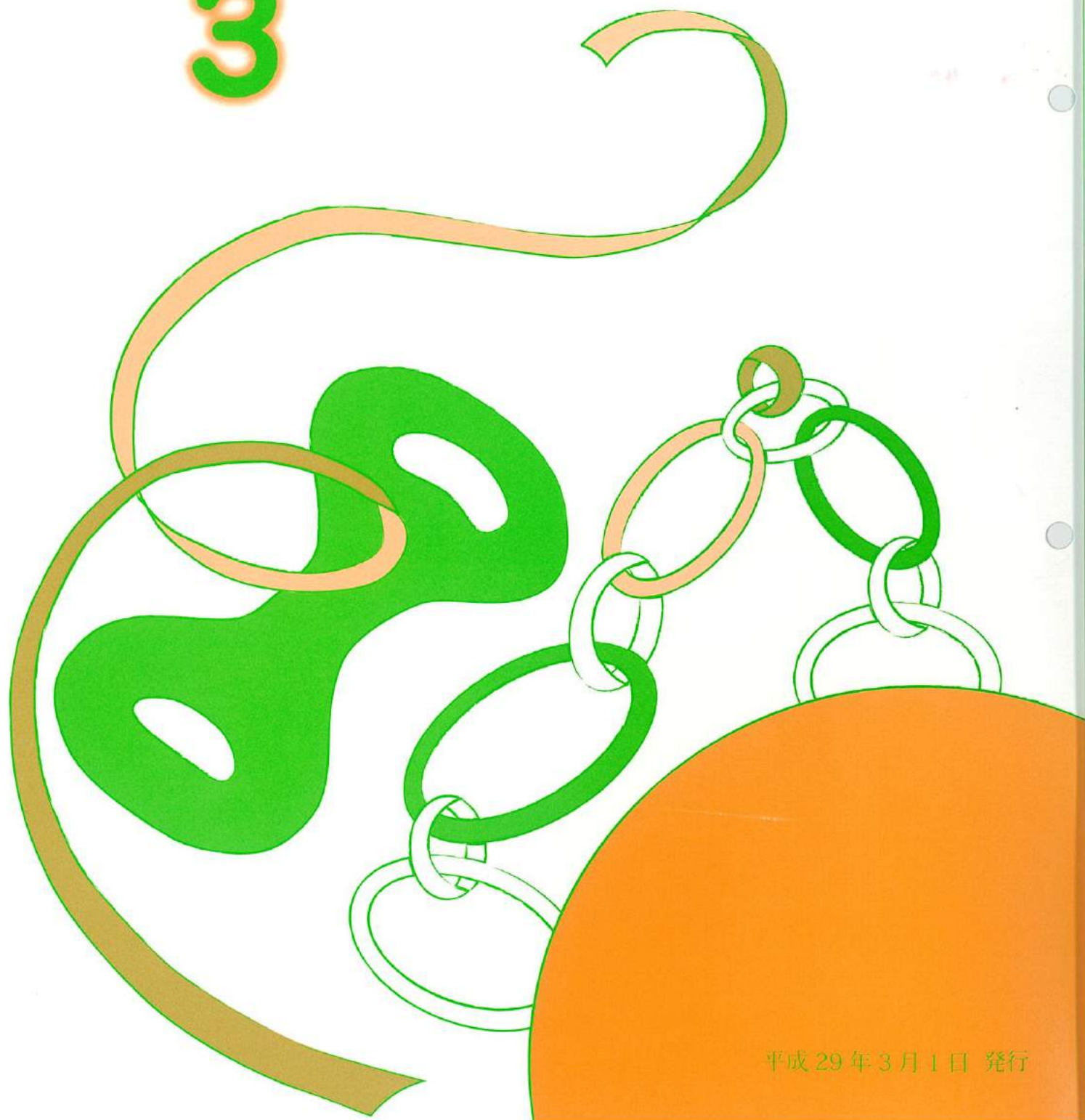


3B Life

2017年 第483号

3



公益社団法人
日本3B体操協会全国本部

〒532-0003 大阪市淀川区宮原1丁目15-3

TEL 06-6391-3337

FAX 06-6391-3338

ホームページアドレス <http://www.nihon3btaioukyoukai.jp>

平成29年3月1日 発行

福岡地区油症健康運動セミナー

日時：2016年11月30日
会場：九州大学病院
参加人数：31名

3B体操を体験していただきました
代表理事 田中み代

「福岡の九州大学病院で3B体操の運動セミナーのお知らせを頂いたが、どなたが講師をされるのですか？」と福岡南支部の小形さんから協会にお電話をいただきました。

全国に問合せをしましたところ、中国地区広島西支部の山根美喜子さんが、セミナーに3B体操を取り上げていただけるように働きかけてくださっている事が分かり、油症患者さんへの運動指導は初めての事ですので、協会も全面的に協力、応援をさせていただく事にしました。

早速、私も含めチームを選出して、九州地区

本部にて打ち合わせ会議を数回行い、当日のプログラムは協会事業『ロコモ対策全国シニア委員会』で発表した実技を中心に考案いたしました。

11月30日に九州大学病院内会議室にて患者さんと病院スタッフの方合わせて31名でセミナーが開催され、受講された皆さんが3B体操で体を動かす心地良さや楽しさを体感されたとのご報告をいただき、安堵いたしました。

又、好評だったとの事で、次回は広島県でのセミナーの開催にもご依頼をいただきました。このような機会をいただきました事に感謝を申し上げます。

油症健康運動セミナー実施要項

油症健康運動セミナー実施要項

1. 目的
平成20年度、厚生労働省は油症患者1,420名(回答者1,113名)を対象にアンケート調査である、油症患者実態調査を実施した。その後、一般成人約1,212名(性別・年齢補正)を対象に、内容を合わせたアンケート調査を行い、油症患者実態調査の結果と比較検討した。その結果、これまでの油症研究によって血液中グロブリン濃度との関連が示唆されていた症状のうち、神経痛、頭痛、認知症、多汗症、不眠、鼻血が止まりにくい、心肥大、便秘、動脈硬化、糖尿病、十二指腸潰瘍、高脂血症、骨粗鬆症、紫斑、手足のしびれ、などの症状が油症患者では一般成人よりも1.5から3倍以上の頻度で認められることが明らかになった。これらはアンケート調査に基づく結果であり、調査項目はいずれも非特異的な症状であることに留意が必要だが、油症の病態を解明する上で注目すべき結果であると考えられる。
油症は、これまでの研究において骨粗鬆症の発症率と油症との関連性はないと報告しているが、高齢になった油症患者の骨粗鬆症の発症率はさらに増すことが想定される。
上記をふまえ、油症患者さんの健康管理を促進する目的で、当センターは運動セミナーを計画するに至った。運動療法は、骨や関節、筋肉など運動器の衰えを予防し、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたす状況を回避するだけでなく、骨粗鬆症を予防し、骨折を減らすことにつながるものと考えられる。
2. 内容
3B体操は、生涯を通じて心身ともに健康な日常生活を送ることができるようにと考案され、年齢性別に問わず、誰でも無理なく楽しむことができる体操である。全身に及ぶ疼痛、しびれ、関節の痛みのために運動をすることができない油症患者さんに、日常生活の中で気軽に行うことができる3B体操をセミナー形式で紹介する。
3. 実施予定場所
【福岡地区】九州大学病院内会議室(福岡県福岡市中央区馬出3-1-1)
4. 方法
日本3B体操協会指導者等による運動セミナー
5. 指導予定者
全国油症研究振興会職員
九州大学病院油症ダイオキシン研究診療センター職員
6. 対象者
福岡県福岡市近辺在住の油症患者



患者さんの笑顔のために

広島西広島 8426 山根美喜子

厚生労働省が管轄する『全国油症治療研究班・追跡調査班』という組織があり、私はそこで油症相談員として所属し、カネミ油症患者の日常の健康相談や健康調査等の活動を行っています。

かねてから患者さんに向け、治療の一環として、栄養療法・運動療法の取り入れについて話し合いがもたれてきました。栄養療法については、『油症栄養セミナー』が、既に実施に至っており、今後運動療法の実施化に向けて、具体化しようという動きがありました。

昭和43年に発症したカネミ油症の患者は、大半が高齢者であり、様々な疾患や症状に未だ苦しんでいます。中でも、日頃の相談において、全身の倦怠感や手足のしびれ・関節の痛み等の訴えをよく聞き、運動ができていく状況にあります。

その様な患者さんに対し、何か良い運動はないかと検索していた中、3B体操との出会いがあり、『これだ！』と直感しました。3B体操のもつ様々な効果はもちろんなこと、それと共に、いろいろな症状があることで、ふさがちな毎日を通して、心身共にリラクセスできるのではと期待できました。

そこで、先ず自分が体験をと思い入会。自分自

身、日頃から肩こりや関節痛・手足のしびれ等に悩まされていましたが、体操を続けるうちに、みるみる改善がみられ、その効果・素晴らしさを実感しました。そのことで、油症患者の運動療法として、3B体操の取り入れをお勧めしたいという思いがますます強くなりました。

現実化するために、先ず3B体操の指導者になることを志願。指導者になれた後、昨年の全国油症班会議において、3B体操の取り入れを提案し、具体的に紹介しました。会議出席者の全員の賛同を得、油症患者の運動療法として、3B体操の取り入れが決定しました。

油症運動セミナー実施に当たっては、プログラム作成から当日の指導に至るまで、3B体操協会をあげて取り組んでいただきました。協会の組織力の強さ・凄さというものも目の当たりにすることができました。今回、提案にしか過ぎなかったことが、皆さまのご協力があったからこそセミナー実施だったと、心から感謝しています。

油症運動セミナーに参加した患者さんの明るい表情や、終始楽しそうな様子、また終了後のアンケート結果から、3B体操の取り入れを提案して本当に良かったと、心から感じています。



山根

運動セミナーに3B体操!

福岡南筑紫 786 小形明美

病院へ年に1回の健診に出向いた時の事です。一通り検診が終わり、結果は後日。帰りがけにいただいた一枚のチラシ――

『運動セミナーのお知らせ』

今回は3B体操を紹介する予定です。

(3B体操とは誰でも無理なく楽しむことができる体操です)

運動セミナーにご興味のある方はお問い合わせ下さいという内容でした。

全国本部の田中代表理事に問い合わせたところ、初めての事なので協会も応援しましょうとなり、今回の開催となりました。

運動セミナーのお知らせ

九州大学病院 油症ダイオキシン研究診療センターでは、患者さんやご家族の方々のために、運動セミナーを開催する予定です。運動セミナーとは、誰でも無理なく楽しむことができる体操です。

3B体操とは、誰でも無理なく楽しむことができる体操です。

3B体操とは？

3Bとは、3B体操の略称です。3Bとは、3B体操の略称です。

3B体操のメリット

3B体操のデメリット

3B体操の注意点

九州大学病院 油症ダイオキシン研究診療センター
092-642-6211

プログラム

- あいさつ (はじめましてよろしくお願いしますタイム)
- ウォーミングアップ ♪ジビディ・ジビダ
- ハンドゲーム ♪青い山脈
- シニアのエアロビック ♪ジプシー・ワイン
- あんたがたどこさ (ボール)
- ボール・アパット・アパット
- マイム・マイム下肢強化 (座位)
- ベル・バランストレーニング ♪ジェンカ
- ベル・ペアトレーニング ♪おさななじみ
- ベルター・猫背強制 ♪カムレット・アス・ビー・ジョイフル
- ストレッチ ♪シルクロード (座位)

シニアのエアビック
リズムに合わせて体を動かし
体温を上げましょう



あんたがたどこさ
歌いながらの運動で
体と心をほぐします



九州大学皮膚科教授 古江増隆先生

前もって資料をいただいていたので、予備知識を持っての実施でしたが、初めて出会う方々に受け入れていただけた不安がありました。でも私自身5年前に乳がんを患い、辛い治療に落ち込みながらも、会員さんや指導者仲間と体操を続けたことで心身ともに健康になれた経験がありますし、『ずっと先の健康よりも、明日を楽しく過ごすために、今日、体づくりを楽しみましょう』のプログラム内容は協会が監修された実技をより効果的に伝えるために何回も打合せをし、仕上げられていましたので、自信をもってお伝えできました。

最前列に男性の方が座っていらっしやいましたが、ハンドゲームで一緒に歌を口ずさみながら動いていたことで、和やかに進めることができました。病院のスタッフの皆さんもずっと一緒に動いて下さり、ボール・ベル・ベルターを使う事で運動の効果と楽しさを実感していただきました。そして、何より嬉しかったのは、最後に、教授の古江先生から「もつと早く3B体操を知りたかった」と言葉をいただき、肩の荷がおりました。

福岡中糸島 1581 大隣チヅ子

実技の指導を担当させていただきました



大隣

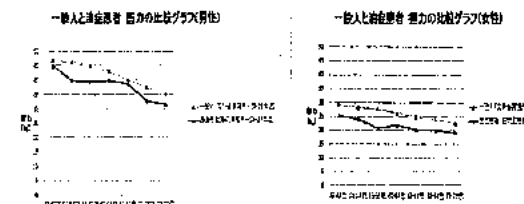


油症ダイオキシン研究診療センターより
『油症患者と運動セミナーにつきまして』

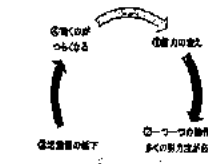
ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム(運動器疾患、通称ロコモ)とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち度りなどの日常生活に障害を来している状態のこと。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。ロコモの原因となる主な運動器疾患は、「骨粗鬆症」、「変形性関節症」、「脊柱管狭窄症」の3つです。中でも骨粗鬆症になると、転倒によって骨折を起こし、寝たきりになる可能性が高まり、寝たきりにならないためにも、発症期を予防・治療して発症を防止することが重要となってきています。

また、2016年度に199名の患者さんの骨力を測定し、一般人と比較してみました。下記のグラフのように、女性の場合は、同じ年齢層でそれぞれ5kg程度差があることがわかりました。



油症の患者さんの場合は、関節痛などの慢性的な痛みがあります。その影響から身体活動量は低下していき、このような「筋力低下、疲労、痛み、活動量低下、筋力低下」という悪循環のサイクルとなります。筋力が低下すると同じ活動でもより多くの筋力が必要するために、疲労感を強く感じるようになります。



そして回復が追いつかず、疲労が蓄積して筋は運動器疾患を起こすこととなります。

これがいわゆるハリやコリなどといった、痛みを伴うような症状です。

ストレッチや体操は、日常の身体活動から生じる疲労の蓄積を解消し、筋肉の過剰な緊張を、正常に戻すアプローチの一つの方法となるのではと考えています。

今回、日本身体療法会の方々のご協力により、油症運動セミナーを開催することになり、大変有り難い貴重な経験に、油症センター一同、本当に感謝しております。

油症患者と運動セミナーにつきまして

油症ダイオキシン研究診療センター

認定者1,257名に2005年10月より2006年7月まで行いました聞き取り調査では、705名の方に2回目を付いた結果、身長は64.6%、骨中の脂肪は72.5%、骨中の水分は25%、脂肪などの骨質は18.2%に認められ、70.4%の方が何らかの関節の痛みを訴えている現状でありました。

さらに、血中PCDF(油症の主なダイオキシン類)の判明している307名の方で解析を行ったところ、PCDF濃度と身長の間には負の相関があることがわかりました。

2007年度から骨密度検査を油症検査に加え、どれくらいの方に骨密度の低下があるのか、そして骨密度とPCDF濃度が相関するかどうかを確認することにしました。その結果2007年度の骨密度検査では、女性の37.8%、男性の4.8%に骨粗鬆症を認められました。

しかし、その後の調査で男女ともに血中PCDFが高いからといって骨密度が低いというわけではないという結果でした。この結果は、これまでの研究から考えられる予想外のものでありました。

なお、今回の調査では、骨密度検査を飲んでいる患者と飲んでいない患者の血中PCDF濃度に差があるかは認められませんでした。骨密度は年齢と男女の別によって大きく変わる事が知られています。年齢が若いほど骨密度が高くなる傾向があり、この傾向は女性の方が男性より強い事が知られている。一方、血中PCDF濃度も年齢にほぼ同じ傾向があります。

油症研究で、平成20年度(2008年度)に厚生労働省によって実施された油症患者実態調査(生存している油症患者1,420名のうち、131名が参加したアンケート調査)と、一般成人対象者1,212名(性別・年齢補正)における同様のアンケート調査結果を比較検討しました。

アンケート調査に基づく調査ではあるが、これまでの油症研究によって血中ダイオキシン類濃度との関連が示唆されていた症状のうち、神経痛、頭痛、関節痛、多汗症、不眠、鼻血が止まりにくい、心拍数、動悸、動脈硬化、糖尿病、十二指腸潰瘍、高脂血症、骨粗鬆症、浮腫、手足のしびれ、などが一般成人よりも1.5倍以上あるいは3倍以上の頻度で油症患者に認められました。アンケート調査に基づく調査の限界や、一般的な症状であることに留意が必要ですが、今後の油症患者の健康管理や研究に活用できる可能性があります。

骨粗鬆症と油症との相関はないことは明らかになっているものの、油症患者の若年化が生むにつれて骨粗鬆症の増加は増すと考えられます。2005年10月から2006年7月まで認定者1,257名に行った聞き取り調査では、(705名調査) 転倒などの骨折は18.2%に認められており、健康管理を援助していく当センターでも上記の骨折を念頭にアプローチしていく必要があるのではと考えました。

※上記の事をふまえ、油症患者とロコモティブシンドロームについて検討しました。

平成 29 年 12 月 1 日

公益社団法人日本3B体操協会 全国本部
代表理事 田中 幸代 殿

九州大学病院
油症ダイオキシン研究診療センター長
古江 増隆

福岡地区油症運動セミナー実施について（御礼）

時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。
さて、先日 11 月 30 日の油症運動セミナーにつきましてはご多忙にもかかわらず、数々の打合せの末、プログラムの作成および大塚先生方を講師派遣いただくなど、セミナー開催にご協力、またご尽力賜りまして、誠にありがとうございました。おかげさまで、無事セミナーを成功させることができました。

ベル、ベルク、ボールと三つの用具を使い、音楽を交えながら、先生方の指導とされたお声とご指導の中で実施頂き、患者さんも笑顔がふれ、様子のアンケートでも好評のお声を頂きました。

早速御礼申し上げますところでございますが、略儀ながら書中をもちまして、御礼申し上げます。

ベルを使って
筋力トレーニングも音楽に
合わせると楽しくできます



ベルター・猫背矯正
椅子に座っても、立ってもできます
普段使っていない部分を意識的に
動かしましょう



ストレッチ
ゆったりとほぐして終了



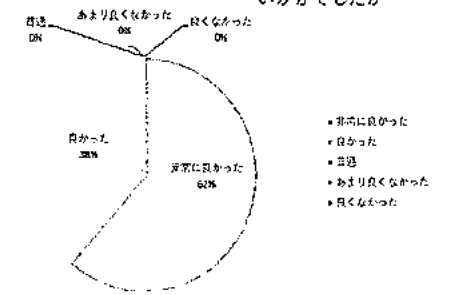
九州大学病院油症ダイオキシン研究診療センターの
ホームページで当日の様子を動画でご覧いただけます
アドレス <http://www.yusho.hosp.kyushu-u.ac.jp>

運動セミナー アンケート結果

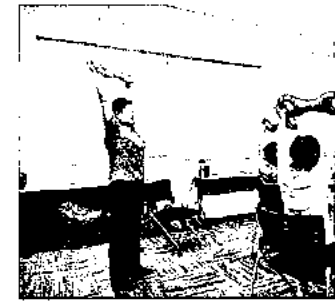
2016/11/30 運動セミナー（3B体操後）



今回のセミナー内容は
いかがでしたか



- セミナーご感想やご意見をご自由にお書きください
(～の部分良かった、～についてもっと聞きたい、～の説明が足りないなど)
- ・全体的に良かった。
- ・この所に参加するまでの、自宅からの移動時間・日程調整が大変なのが問題です。
- ・腰関節が悪いので、筋肉をつける運動を教えてください。腰痛・関節痛に対する運動も取り入れてほしいです。
- ・初めて運動セミナーに参加したが、いろんな道具を使って楽しかった。
- ・手の運動が、あまり出来なかったので、「肩トレ」にもなってよかった。
- ・初めて3B体操を受けましたが、日頃動かさない筋肉を無理なく動かして、非常に気持ち良かった。
- ・この3B体操を是非続けてほしい。月一回あれば良いと思います。
- ・少し、息が切れましたが、久しぶりに爽快な感じでした。これからも繰り返してほしいです。
- ・久しぶりに全体を動かした感じがします。
- ・いろいろな道具を使うと良いと思いました。次回も参加したいです。
- ・全部良かった。
- ・音やった運動が、いくつかあった。高校3年生を思い出した。
- ・栄養セミナーより興味があった。
- ・ジムに通っていて相違するものがあり、初めて受けましたが、楽しく体のびのびさっぱりしました。
- ・楽しく体を動かすことが出来ました。また、参加したいと思います。
- ・手のグーパーが良く出来なかった。運動はよくしていただきたいです。
- ・腰を伸ばすことが少なくなっていたが、無理なく曲げられてよかった。50年振りの体操だったが、よかった。次回も是非参加する。
- ・大変よかった。痛くなかったのでまた参加したい。時々やってほしい。
- ・全体的に良かったと思います。ただ、普段使っていないので覚えるだけで一生懸命でした。
- ・いつまで出来るかわかりませんが、参加したいと思います。
- ・食品セミナーも良かったけれど、これも始めて欲しい。出来る限り参加したいと思う。
- ・幸せな時間をありがとうございました。



小形



運動セミナーのご案内
～ in 広島 ～

【目的】「3B体操」をご存知でしょうか？
今回の運動セミナーは「3B体操」の講師をお招きし、広島の3B体操を申し込んでほしいと承知しています。
平日、夜間などに行われるセミナー（3B体操）を開催しましたが、「楽しかった！」「久しぶりに自分なりました！」など、大変好評をいただいています。

【当日は誰と、誰でも無理なく、楽しむことができる体操です。】

【日 時】 平成29年3月7日（火）
13:30～15:30（終了予定）

【場 所】 広島県庁本館R館 R3会議室
（広島県中區基町10-52）

【その他】 体を動かしやすい衣服を着て、タオル、水分（お茶やお水など）をご持参ください。
※駐車場は芝生広場のため、お車は遠くまでご移動しお預りください。

【申込方法】 参加希望者は何れかの申込書をご確認ください。

【申込締切】 平成29年1月31日（水）

【主 催】 九州大学病院油症ダイオキシン研究診療センター
全国油症健康教室
広 島 県

＜問合せ先＞
電話 082-515-3100
食品衛生グループ 油症、油質

【次回開催予定】
『広島地区油症運動セミナー』
日時：平成29年3月7日（火）
13時30分～15時30分
場所：広島県庁内本館R館 R3会議室

3B体操の4大効果

1. 全身の筋肉を鍛える効果
2. 心臓や肺の機能を高め、呼吸や循環を改善する効果
3. 骨密度を増加させる効果
4. 自律神経を整える効果

3B Life

2018年 第495号

3



平成30年3月1日 発行

油症健康運動セミナー

広島地区

日 時：2017年12月15日(金)
13:30～15:30
会 場：広島県庁3階 301会議室
参加人数：9名

福岡地区

日 時：2017年10月6日(金)
13:30～15:30
会 場：九州大学病院中央講義棟1階
多目的会議室
参加人数：9名

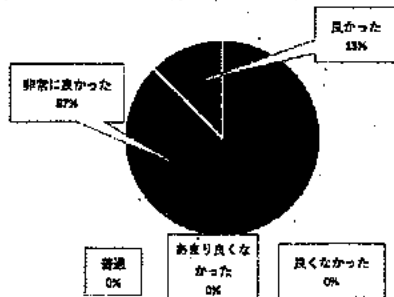
2016年よりスタートし、継続して行われている『油症健康運動セミナー』が、10月6日福岡地区、12月15日広島地区にて、引き続き前回と同じチーム、九州地区の小形明美さん、大隣チツ子さん、中国地区の山根美喜子さんの3名で担当させていただきました。

福岡地区

運動セミナーアンケート結果 (女性7名/男性1名)

★セミナー内容について

回答	人数
非常に良かった	7
良かった	1
普通	0
あまり良くなかった	0
良くなかった	0



★セミナー感想やご意見

- ・理屈を考えながら動く楽しく出来た(要約)
- ・肩こりがひどいので続けて家でやりたいと思う。
- ・バランスの所をもっと知りたい。
- ・激しい動きではなかったが、身体を動かして気持ちよくなった。軽くなった感じがしました。
- ・膝や腰が悪いので今日の体操を思い出して家でもしたい。
- ・楽しく動けました。半年くらい前から坐骨神経痛がなかなか治らず困っている。
- ・股関節が悪いので股関節周りの筋肉をつける方法を知りたい。
- ・汗を大分かき、久しぶりに笑顔になった。

★こんなセミナーがあったら、こうだったら便利などご意見

- ・肩を痛めていたので思うように出来なかった(「良かった」とお答えの方)
- ・1人ではなかなかしませんので機会をもっと増やして欲しい
- ・また参加したい。1年に3回くらいして欲しい。
- ・皆で音楽に合わせて出来るようなものがあればなと思います。
- ・来年も運動セミナーを続けて下さい。
- ・また、来年も来たらいいなあ。
- ・ストレッチの方法、体幹や膝下を鍛える運動や方法があれば参加したい。楽しく参加できた。
- ・次回も参加したい。



広島地区



参加者は男性が多く、初めは緊張で硬い表情でしたが、プログラムが進むにつれて笑顔がこぼれ、和やかな雰囲気であかされていきました。

油症健康運動セミナー運営会議メンバー

左から右へ▶
事務補佐員

なかのりよ
中尾康代さん

看護師
なかのりよ
中村優子様



◀中央から右へ

大隣 小形 山根

田中

センター長
(皮膚科教授兼任)
ふるえまさたか
古江増隆先生

副センター長
(准教授)
みとせちかげ
三苦千景先生