

2014年

9月

～健康管理だよ！～



第16回は、「ロコモティブシンドローム」について考えてみたいと思います。

日本人の平均寿命は80歳前後。一方で「健康寿命」(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)は、平均寿命と比較すると男性で約9年、女性で約12年も短いのが現状です(平成22年、厚生労働省)。いつまでもいきいきと、自立した生活を送るためには、**ロコモティブシンドローム**(以下ロコモ)の予防も重要です。

ロコモは身体を支え動かしている骨・関節・筋肉などの「運動器」が衰えて、立つ・歩く・座るなど日常生活に必要な移動に関わる機能(移動機能といいます)が低下している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなることから「健康寿命」を縮める恐れがあります。骨や筋肉のピークは20～30代です。若い人もまだまだ先の話・・・と考えず、適度な運動と適切な栄養で運動器を丈夫に維持していくことが大切です。また高齢だからといって諦める必要はありません。何歳から始めても運動器は鍛えることが可能です。できることから取り組みましょう。

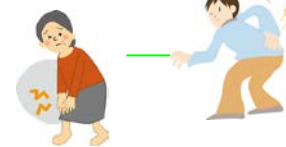


★★ 移動機能 は「日常生活習慣」と「適切な対応の有無」によって大きく変わります ★★

運動習慣がなかったり、ついついエレベーターを使ってしまうなど、**日常生活での活動量**が減っていませんか?身体を動かす機会が減ると徐々に運動器が衰えてしまいます。

肥満になると体重が腰や膝の関節に大きな負担をかけます。またダイエットや食欲不振など**痩せすぎ(栄養不足)**の状態は身体を支える骨や筋肉を衰えさせます。

腰痛・膝痛などの症状があってもついつい放置してしまっていないですか?



◆移動機能低下の原因となる疾患(骨粗鬆症、変形性脊椎症など)がかかっていることもあります。放置せずに医療機関を受診しましょう。

◆「運動習慣」でロコモを防ごう!!

- 「片足立ち」でバランス感覚を鍛えましょう(目を開けた状態で行います。左右1分ずつ1日3回が目安です)



- 「スクワット」で下肢の筋力を鍛えましょう(ゆっくりと5～6回繰り返します。1日3回が目安です)



※まずは机などを支えに行ってもO.K. その他ラジオ体操、ウォーキング、水泳など、体力に合わせて無理なく行うことが大切です。

◆「食生活」でロコモを防ごう!!



主食(ご飯、パンなど)、主菜(メインとなるおかず:肉、魚など)、副菜(野菜、海藻など)に、乳製品や果物を組み合わせてバランスよくとることが大切です。食べすぎには気をつけましょう。

- 「骨」を強くするには⇒「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」をしっかりとるようにしましょう。また、カルシウムの吸収を妨げる塩分やリンなどを多く含む加工食品のとりすぎにも注意してください。
- 「筋肉」を強くするには⇒「タンパク質」は肉、魚、大豆製品、乳製品などいろいろな食品からとるようにしましょう。たんぱく質の分解や合成を促進するビタミンB6(カツオ、アボガドなど)も合わせてとると効果的です。

? 年齢相応の「移動機能」を維持できていますか ?

それを知るための「ロコモ度テスト」というものがあります。興味のある人は「ロコモ度テスト」のキーワードで検索してみてくださいね。

