

口コモを防いで、健康に！

～健康寿命をのばしましょう～

阿込 太郎(アコム タロウ)さん 51歳

先日、野球観戦に行った。応援するカープの選手の活躍にワクワクして、我ながら年甲斐もなくはしゃいでしまった。翌日筋肉痛にならずに済んだことをほっとしていたが、…今日になって全身が痛くてたまらない。トイレに座るのも困難だ。マウスを握る右腕だけでなく、ついには肩にまで痛みが出てくる始末だ。これは仕事のし過ぎかもしれない、休養が必要だ…。

阿込さんが抱える健康リスク…運動機能の衰え

☆ 運動器の重要性 ☆

「運動器」とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経などが連携し、体を動かす仕組みのことです。それぞれが連携することで、体を自由に動かしますが、どれか一つでも悪いと、体はうまく動きません。

骨

芯となって体を支え、姿勢を保つ

脳

体を動かす指令を出す

関節軟骨

関節への衝撃を和らげ、動きをスムーズにする

脊髄

脳からの指令を全身に伝える

筋肉

骨に付着して骨を支える共に、脳からの指令で関節を動かす

椎間板

背骨への衝撃を和らげると共に、背骨を支える

末梢神経

脳からの指令を筋肉に伝える

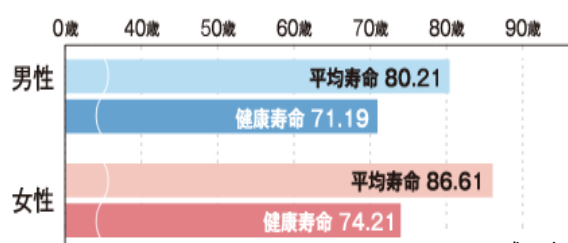
骨や筋肉は20歳代をピークに、40歳頃から衰え始め、50歳を過ぎた頃から急激に低下します。もうすぐ52歳の阿込さん、そろそろ将来を見据えた体力づくりを始める必要があるかもしれませんね。「…え？まだ若いから大丈夫？」…いいえ。運動器は自分の意志で動かすことができる唯一の器官です。そして骨や筋肉は、いくつになっても鍛えることができます。ですが60歳代、70歳代で思うように体が動かなくなる前に、今の丈夫な骨や筋肉を維持することがとても重要です。…それに阿込さん、数日後にくる全身の筋肉痛…それもう衰え始めてるのでは？

☆ 運動器と健康寿命 ☆

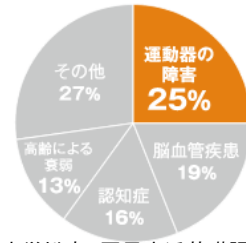
健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間のことです。健康寿命と平均寿命の差(男性:約9年、女性:約13年)をいかに短くし、人生の最後まで自分の足で歩くことができるかが重要なテーマになっています。

運動器の健康を維持することは、介護や支援が必要な、いわゆる『寝たきり』期間を短くすることにつながります。

■ 健康寿命と平均寿命の差



■ 支援・介護が必要になった原因



阿込さんが抱える健康リスク・・・ロコモティブシンドローム

「ロコモティブシンドローム」とは、運動器症候群(通称ロコモ)のことで、骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰えた状態のことをいいます。

☆ ロコモの原因 ☆



筋力の低下



バランス能力の低下



関節の変形、動かせる
範囲の制限

筋力、バランス能力、持久力などは誰もが加齢とともに衰えていく機能です。しかし、そこへ運動不足が加わると機能低下のスピードがさらに速まり、ロコモのリスクを高めます。

☆ ロコモの行く末 ☆

歩く、立つなどの生活に欠かせない動作は、運動器の機能が全て連動しています。運動機能の衰えは、歩行困難や関節痛につながり、転倒して骨折などをすれば、ますます運動機能はおとろえ、寝たきりや普段の生活に介護が必要になったりします。

阿込さんが抱える健康リスク・・・サルコペニア

サルコペニアとは、ギリシャ語でサルコ(筋肉)とペニア(喪失)を合わせた造語です。加齢とともに筋肉量が減少し、かつ筋力が低下していく現象のことをいいます。

☆ サルコペニアの特徴 ☆

BMI(肥満指数)が標準であっても、また、体型や体重が若い頃とあまり変わらない人であってもCT画像で断面を見てみると、筋肉だった部分が脂肪に置き換わっていることがよくあります。

「やせているから大丈夫！」ではないことが、サルコペニアの特徴です！

その一番の原因は『運動不足』です。また、過度な食事制限による栄養不足も問題視されています。特に若い女性のサルコペニアは要注意です！



☆ サルコペニア肥満の恐怖 ☆

運動不足によりサルコペニアが進行すると、動くことがますますおっくうになり、脂肪もたまり「サルコペニア肥満」が進行します。脂肪が増えると、脂肪細胞からは動脈硬化や様々な生活習慣病の原因となる悪い物質が分泌されるため、知らないうちに高血圧や糖尿病などのリスクが高まっている可能性があります。



脂肪が増えてメタボの
リスク増大



筋肉が減ってロコモの
リスク増大



サルコペニア肥満

☆ ロコモ予防の食生活 ☆

ロコモ予防のポイントは①骨を強くする食事、②筋肉を強くする食事、③適正体重を維持する、です。

① 骨に重要な栄養素

カルシウム

- 乳製品
- 緑黄色野菜・海藻類
- 大豆製品
- 小魚類

ビタミンD

- 魚
- きのこと類

たんぱく質

- 肉・魚・卵

ビタミンK

- 納豆
- 緑色野菜

② 筋肉に重要な栄養素

ビタミンB6

- 納豆
- 緑色野菜

たんぱく質

- 肉・魚・卵

炭水化物

- 米、穀物
- パン、麺類

注意!

食品添加物としてよく使われるリンは、摂り過ぎるとカルシウムの吸収を妨げます。その他に、カフェインや食塩には、カルシウムを尿へと排出する作用があります。ご注意ください。

『③適正体重の維持』・・・パパにはやっぱりこれが一番重要よね!



妻 華子さん

☆ ロコモ予防のおすすめ運動 ☆

息子の一大事と聞き駆け付けてみれば・・・、いい若いもんが情けない。仕方ないの、幸子さん、秘伝のロコトレを伝授してあげたらどうだ？弱った太郎も、これで健康一直線じゃ!

先日、骨粗しょう症になりかけていると聞いて、かかりつけの先生に教えてもらったのよ。1日たったの10分、これだけで随分変わるわよ。他にも、私は朝のウォーキングをやっているわ。

秘伝のスクワット

- ①足を肩幅より広めに、つま先は30度くらい外側に開き、体重が足の裏にかかるのを意識する
- ②イスに腰掛けるように、5秒程度かけてゆっくりとお尻を下ろし、5秒程度かけてゆっくりと立ち上がる



秘伝の膝伸ばし水平上げ

- ①イスに浅くこしかけ、腹筋を意識して片足をまっすぐ伸ばす
- ②膝をのばしたままゆっくりと床と水平になるまで上げ、つま先を立てて膝にギュッと力を込めたまま10秒間キープする
- ③足を入れ替え同様に行う



まだ先の話だと思ってたけど、気をつけないとなあ。野球観戦の度にこれじゃかなわないもんなあ・・・。

引用・参考
日本整形外科学会 ロコモチャレンジ!
イラスト:いらすとや