

ヘルスケアヒント 1

ロコモティブシンドローム（新国民健康病）を知っていますか？

ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）という言葉が最近目に付くようになりました。これは、骨や関節、筋肉などの働きが衰えることです。

近年、寝たきりや要介護状態になる人の数が増えています。平成19年度に実施された国民生活基礎調査によると、要介護となる主な原因として、「脳血管疾患」「認知症」「高齢による衰弱」の次に多いのが、「関節疾患」と「転倒・骨折」でした。

この2つは骨や関節、筋肉などの〔運動器〕の衰えが原因となっています。

転倒時の骨折リスクを低減し、骨折により運動量低下、筋肉量につながっていく悪循環を防ぐためには、まず健康な骨を維持することが必要です。

そこで、健康な骨とは、どういう状態なのかといいますと、身体における骨の重要な機能が私たちの姿勢を保持し、外部からのショックに耐えることですから、骨は骨強度が高いことが必要です。

◇ ロコモ予防には

ヒザ関節などへ過剰な負担をかけず、下半身の筋力を鍛えると同時に、バランス能力を高める運動（通称ロコトレ）が有効です。中でも簡単にできるのが〔スクワット〕です。ロコモ予防だけでなく、体の中で最も大きな筋肉が鍛えられるので、基礎代謝も増えてダイエットにも効果があります。

◇ 正しいロコモ対策とは

「腰やひざが痛くなったり、歩けなくなるなんて、自分にはまだ先の話」と思っていますか？

体力が低下してくるのは、40代。手術が必要なほどの運動器の痛みや障害が急増するのは50代からです。普段から体を使う（動かす）ことを意識することが大切です。

最近のライフスタイルを見直して、気持ちよく動かせる身体を生涯保持していきたいものです。

◇ 食事への配慮

- (1) カルシウム摂取 — 乳製品、小魚、黄緑野菜、海藻類、大豆製品を1日2種以上摂るように心がけましょう。
- (2) ビタミンDの摂取 — キノコ類、魚類はカルシウムの吸収を助けます。
- (3) ビタミンK — 納豆、青菜類
- (4) ビタミンC — 緑黄野菜、果物、レバーやウナギの肝

ヘルスケアヒント 2

高齢になると隙間体操を続けて転倒予防

高齢になると、転倒を予防するために体操をした方がいいといわれるが、改まって体操となると、継続するのはなかなか難しい。ちょっと空いた「隙間時間」にできる隙間体操を考えた。

Y市の主婦N子さん(85)は、7年前から週に1回、シニア向けの体操教室に通っている。講師の助言を受け、自宅でもテレビを見ている時に足首を回したり、手すりにつかまって爪先立ちをしたり、こまめに体を動かしている。「おかげで姿勢がよくなった」と述べている。

講師の先生は、ちょっとした時間にできる体操を「隙間体操」と名付け、教室などで高齢者に指導しているという。「とにかく続けることが大切なので、負担にならない形を考えた」と話している。

高齢になると、脚の筋肉や関節の柔軟性が衰え、歩くときに脚や爪先が上がらず、少しの段差もつまずきやすくなる。脚が上がるようにするには、筋力を鍛えるとともに、膝や足首の関節、脚全体の筋肉を柔らかくほぐしておくことが必要だ。

特に、朝起きたときは、寝ている間に筋肉が縮こまっているので、いきなり動くと転びやすい。例えば、台所で家事を始める前に、流し台につかまり、膝の屈伸をゆっくりと3回行い、最後に深くしゃがんでから動き始めるだけでも、転倒予防になる。

日中思い立った時に足首を回したり、壁などにつかまって爪先立ちをしたりするとよい。椅子の背などにつかまって、片脚ずつ前後左右にブラブラ振ったり、後ろに振り上げたりするのも効果的である。

楽しく継続するためには、音楽を活用するとよい。椅子に座った状態で「大きな栗の木の下で」を歌いながら両脚を動かす体操を考えるのも良いだろう。

この曲に限らず、自分の好きな曲に好きな動きを当てはめてアレンジしていいのだ。例えば、自分が好きなテレビのコマーシャルの曲が流れる度に曲に合わせて体操をすると決めておけば、無理なく続けられる。

ほかにも、病院の待合室で患者を呼ぶ声など、日常生活の中で聞こえてく様々な音やリズムに合わせて体を動かすこともできる。公共の場所では、大きく体を動かすことは遠慮するが、爪先とかかかとを交互に上げたり、軽く屈伸したり、できることはたくさんある。