

がん情報サロンボード

2018/11/15

がん情報サロン 富田 明人

いつまでも自分の脚で歩き続けるために

団地自治会健康安全部主催の健康講座に出かけた。講師は近くの医療法人 大畑整形外科の大畑 範英 医師を招いての集まりであった。団地の会員も高齢者が多く先生の診療を受ける人も多く和やかな集まりであった。

最初「ロコモ」とは何か知っているかと問われ、答える人がいなかった。頭の片隅に言葉だけは残っているが・・・？であった。

ロコモとは運動器症候群：ロコモティブシンドローム：(locomotive syndrome)とは「運動器の障害」により「要介護になる」リスクが高い状態になることである。

ロコモの原因は、「運動器自体の疾患」と「加齢による運動機能不全」がある。

- ① 運動器自体の疾患・・・加齢による様々な運動器疾患、変形性関節炎、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症、関節リウマチなど筋力低下、麻痺、骨折などにより、バランス能力、体力、移動能力の低下きたします。
- ② 加齢による運動器機能不全・・・加齢により身体能力は衰えます。筋力、持久力低下、反応時間の延長、運動速度の低下やバランス能力の低下など、閉じこもりなどで運動不足になると「運動機能の低下」がおり事故になりやすくなります。

ロコモは「ねたきり」や「要介護」の主要な原因です。

日本人の「平均寿命」は過去最高を更新しています。日本人の「平均寿命」は男性の「81.09歳」、女性は「87.26歳」となりました。（平成 29 年簡易生命表）

誰もが最後まで健康で楽しい人生を楽しみたいと思っています。厚生労働省は 2016 年の「健康寿命」データを公表しました。「健康寿命」は「医療や介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間の平均」のことです。

全国の健康寿命は、男性が「72.14歳」、女性が「74.79歳」でした。しかし平均寿命と健康寿命の差は男性が「8.95年」、女性は「12.47年」あります。

このことは、日常生活に制限のある期間が長く続くことを意味します。健康寿命を延ばすことが老後の生活にいかに重要であることを示しています。

今回の健康講座で超高齢者時代での健康寿命の大切さを学びました。日本整形外科学会は、ロコモにならないため運動機能低下に気づくための自己チェック表を公表しています。

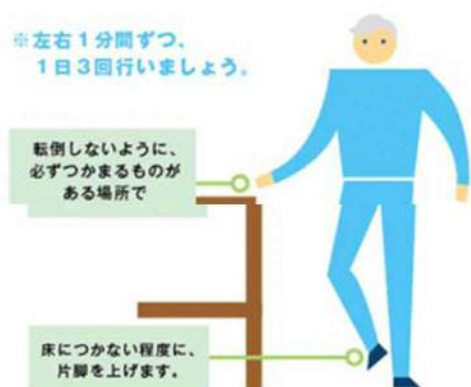
日本整形外科学会が定める「7 このロコモチェック項目」

①家の中でつまずいたり滑ったりする、②階段を上るのに手すりが必要である、③15分くらい続けて歩けない、④横断歩道を青信号で渡りきれない、⑤片足立ちで靴下が履けない、⑥2kg程度の買物(1ℓの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である、⑦家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である、の7項目のうち、ひとつでもあてはまれば、ロコモの危険性があるとされる自己チェックです。(<http://locomo-joa.jp>)

高齢になると様々な機能障害が顕在化してきます。ロコモチェックで対応を考えましょう。

ロコモにはいろいろなレベルがあります。それぞれがどれくらい歩けるかによってロコモトレのやり方も違います。自分のレベルに合わせて安全な方法で、まず「片脚立ち」と「スクワット」を始めましょう。

① 足腰のバランスをよくする運動「片脚立ち」



目を開けた状態で床に足がつかない程度に片足を上げます。一日3回行うのが目安です。

② 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



深呼吸するペースで5-6回繰り返して1日3回行いましょう。

③ ヒールレイズ

ふくらはぎの筋力をつける運動 1日の回数の目安 10~20回 2~3セット



④ フロントランジ

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける運動 1日の回数の目安 5~10回 2~3セット



(資料：ロコモチャレンジ)

⑤ウォーキングは骨の老化を防ぎます

人間は歩くことで、自然に骨についている筋肉を鍛えています。骨自体も活性化され、骨を丈夫にする骨芽細胞の増殖を助けます。ウォーキングで日光に当たるとカルシウムの吸収を助けビタミンDが生成され、骨の形成の手助けをしてくれます。

スタスタと元気に
歩きましょう。

ゆっくり歩いても
筋力や骨は強くな
りにくいです。



正しいウォーキングは骨の老化を防ぐだけでなく、中性脂肪や肝機能の低下を防ぎ、血圧の安定や肺機能の改善等さまざまな効果があります。一日30分程度のウォーキングを、無理なく続けることが大切です。

高齢者社会を楽しくすごすために今日からスクワット、ウォーキングなど生活に取り入れてみませんか。

(富 田)