

脱ロコモで、延ばそう健康寿命

この100年間に平均寿命は約2倍になり、男女とも80歳に達するなど世界有数の長寿国となった日本。100歳を超える人も、今では全国で8万人を超えています。

一方で、加齢による障がいによって、日常生活に支援や介護が必要となる人も増えています。元気で長生きするためには、一人一人が自分の体に関心を持ち、運動を習慣にしたり、食生活を改善したりすることが大切です。健康づくり課 94-4609



平均寿命と健康寿命の差を縮める

平均寿命とは、その年に生まれた子ども(0歳児)が何年生きられるかを表した数値で、健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく過ごせる期間のことです。

平成29(2017)年時点で伊勢原市民の平均寿命は男性が84.83歳、女性が89.66歳ですが、健康寿命は男性が83.22歳、女性が86.04歳。男性は1.61年、女性は3.62年の差があります。充実した老後を過ごすためには平均寿命と健康寿命の差を縮め、健康で過ごすことができる期間を伸ばすことが大切です。

平均寿命と健康寿命(平成29年)	平均寿命		健康寿命		寿命の差	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
伊勢原市	84.83	89.66	83.22	86.04	1.61	3.62
神奈川県	84.63	89.34	82.89	85.76	1.74	3.58

運動器の障がい、ロコモティブシンドローム

運動器とは、骨や筋肉、関節、脊髄、神経が連携し、体を動かす仕組みのこと。普段私たちは何気なく体を動かしていますが、それは運動器の各部が運動することで成り立っています。

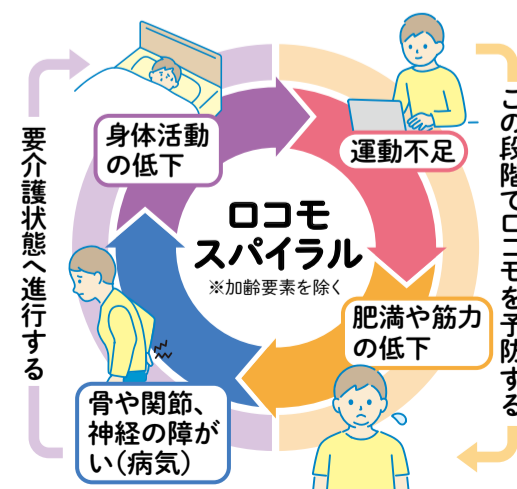
こうした大切な役割を果たしている運動器が不調をきたし、立ったり歩いたりするための能力が低下した状態がロコモティブシンドローム(ロコモ)です。日本整形外科学会が平成19(2007)年から提唱しており、英語で移動することを表すロコモーション、移動するための能力があることを表すロコモティブから作られました。メタボリックシンドローム(メタボ)同様、生活習慣病として注目を集めており、ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

東京大学医学部付属病院の研究によれば、現在40歳以上のロコモ対象者(予備群)は4700万人(男性2100万人、女性2600万人)いると推定され、男性よりも筋力が弱く、骨粗しょう症の影響を受けやすい女性に多いとされています。

いつまでも自分の体を思いどおりに動かしていくため、ロコモを予防し、運動器を長持ちさせることで健康寿命を延ばしていきましょう。

気を付けて、ロコモスパイラル

慢性的な運動不足や肥満により、筋力が落ちると運動機能は低下します。これにより、骨折や関節の病気になる可能性が高まります。病気になると、さらに身体活動を避けるようになり、ますます運動不足になってしまい症状が悪化するという悪循環(ロコモスパイラル)に陥ります。



自覚症状がなくても要注意

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っていても、症状が進行している場合が多くあります。また、高血圧など生活習慣病のある人は比較的若いころから骨粗しょう症や変形性関節症、変形性脊椎症といったロコモの原因となる病気にかかりやすいことも分かってきました。

ロコモチェックで、健康状態を知る

一つでも当てはまればロコモの可能性あります。

- 家の中でつまずいたり滑ったりする**
→ **足を引き上げる筋力低下の可能性**
わずかな段差で体勢を崩すことが多くなったと感じた時は、思っているより足が上がっていないのかもしれない。

- 片足立ちで靴下がはけない**
→ **バランス能力低下の可能性**
バランス能力は体力要素の中でも最も老化しやすいとされています。

- 2キログラム程度(1ℓの牛乳2パック程度)の荷物を持ち帰るのが困難**
→ **膝周辺の筋力低下の可能性**
荷物を持つと下半身に負担がかかるため、痛みがでる場合は膝の疾患が原因かもしれません。

- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)が困難**
→ **腰周辺の筋力低下の可能性**
家事には前かがみになる動作が多く、腰に大きな負担がかかります。筋力アップやストレッチ、腰に負担のかからない姿勢での作業を心がけましょう。

- 階段を上るのに手すりが必要**
→ **筋力とバランス能力低下の可能性**
膝が痛む場合は変形性膝関節症などの病気かもしれません。

- 15分程度続けて歩けない**
→ **持久力低下の可能性**
しびれや痛みで歩けなくなる場合は、腰の神経が圧迫されていることが考えられます。

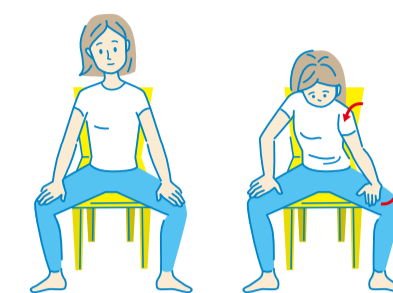
- 横断歩道を青信号で渡りきれない**
→ **歩行能力低下の可能性**
青信号の点灯時間は1秒間に1メートル歩く速さが基準です。歩行に必要な筋力の強化とともに、歩く速度にも気を付けましょう。

日常の中でもできるトレーニング

加齢とともに体力は徐々に低下していきます。特に、低下が始まる20~40代から運動習慣を身に付けることが不可欠です。日常生活における簡単な運動でロコモになりにくい体を目指しましょう。

可動域を広げよう(股関節ストレッチ)

股関節は体の支点と言われており、全身が運動することで動きます。硬くなりがちな周辺の筋肉をほぐし、動きをスムーズにしましょう。

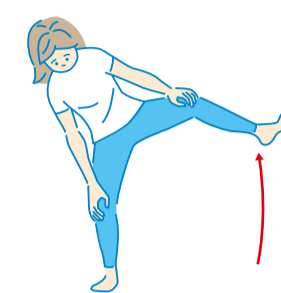
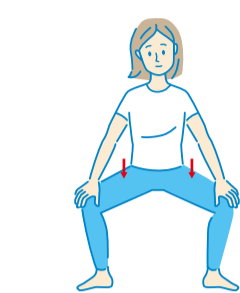


いすに浅く腰掛け、足を左右に大きく広げる(つま先と膝は同じ向きに)⇒両手は膝に当て、左腕を伸ばしたまま左肩を内側に入れるようにして、太ももの内側を伸ばす。20~30秒間保ち、左肩をゆっくり元の位置に戻す。右肩も同様に行う。

いすを使わず立つて行うと、ストレッチ効果が高まります

筋肉を鍛えよう(しこふみ筋トレ)

お尻や太もも周辺の筋肉を鍛え、体を支える脚力やバランス能力を向上させましょう。



足は肩幅より広く開き、膝を少し曲げて腰を沈める(手は膝の上に)⇒片方の足をゆっくり持ち上げる。30秒間保ち、ゆっくり下ろす。

※ふらついてしまう場合は机につかまったり、壁に手を当てたり、体を支えて行いましょう

職場や家の中でもできる筋力アップ運動

- **電車の中や食器洗いのときに片足立ちで脚力を強化**
1回=1分間

立った姿勢で作業をする時は、片足で立ってみましょう。

足の裏でバランスをとりながら、体をまっすぐするのがポイント



- **デスクワーク中にいす腹筋で腹筋を強化**
1回=30秒

浅く座り、寄りかかるちょっと手前でストップ。息を止めないように、お腹の力を使って体を支えましょう。



- **テレビを見ている時に肩のストレッチで可動域を広げる**
1回=15秒

体の後ろで両手を組んで、肩甲骨を内側に引き寄せるように手を上に引き上げます。

慣れてきたら、少しずつ手の位置を高くしましょう



- **いつでも、どこでもドロインで腹筋の強化**
1回=30秒以上

姿勢を正して、お腹をへこました状態を保ちます。

少しずつ回数を増やしたり時間を長くしたりすると効果的です



食生活を見直し、ロコモを防ぐ

運動器の中でも特に大切な骨や筋肉を強くするため、バランスの良い食事を心がけましょう。

骨を丈夫にする

カルシウム…骨を構成するための重要な栄養素です。牛乳や乳製品、小魚、サクラエビ、大豆製品、緑黄色野菜に多く含まれます。ビタミンD…腸でカルシウムの吸収を高めます。鮭などの魚、キノコ類に多く含まれるほか、日光を浴びることで体内でも作られます。ビタミンK…骨にあるたんぱく質を活性化し、骨の形成を促します。納豆や春菊、ホウレンソウなどの青野菜に多く含まれます。

筋肉を強くする

たんぱく質…筋肉を増やすための代表的な栄養素です。肉や魚、卵、大豆、乳製品に多く含まれています。ビタミンB6…たんぱく質の代謝を促し、筋肉を作る手助けをします。レバーや鶏肉、マグロの赤身やカツオ、ピーマンなどに多く含まれます。炭水化物…エネルギーが不足すると、体はたんぱく質を使ってエネルギーを生み出そうとするため、筋肉は減っていきます。取り過ぎには注意が必要ですが、エネルギー源となる炭水化物は毎食欠かさないようにしましょう。



地域のつながりで、目指せ100歳

市では、ロコモになる要因の一つである筋力低下を防ぐため、百歳体操*の普及に取り組みんでいます。その一環として、継続して実践できる知識や情報を学ぶことができる百歳体操サポーター養成講座を昨年度から実施しています。今回は、いち早くこの体操を取り入れ、地域で活躍しているサポーターさんの活動を紹介します。

*平成14(2002)年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操

東沼目百歳体操 代表 冨塚 正さん(75歳、沼目5丁目)

コロナ禍で気付いた周囲の変化

大田公民館で開催されていた講座に参加し、その効果を実感したのが百歳体操との出会いでした。継続していくことに意義を感じ、体を動かすことを通じて地域の結束力を高めたいとの思いから自主グループを立ち上げ、東沼目自治会館で令和元(2019)年9月から実施しています。一時は新型コロナウイルス感染症の影響で活動自粛を余儀なくされていました。しかし、家にももりがちな日々が続く中で、高齢者の体力低下が進んだり、話し相手がいなくなって心身の状況が悪化してしまっているという話を聞き、市が定めている感染症対策を徹底しながら少しずつ再開することにしました。

自分のペースで、焦らずゆっくりと

体操は終始、いすに座りながら行います。準備体操から始め、手首・足首に重りを巻いて手

足を動かす筋力体操に進み、最後は疲労を軽減させる整理体操をします。基本となる姿勢を常に意識しつつ、自分に合った負荷をかけながら、ゆっくりと行います。筋力体操なので週に2・3回程度の実施がポイントです。

体と気持ちの両面で効果が出ています

参加者の約半数は、以前に比べ「30秒間のうちに立ったり、座ったりできる回数が増えた」「片足で立てる時間が長くなった」「歩くのが早くなった」といった目に見える身体的な効果があったほか、「自分の健康について考えるようになり、食生活の改善にも取り組むようになった」という心理的な効果もありました。

ほどこけることのない地域の結び目となる場所に

マスクの着用や人の距離確保、不要不急の外出自粛などにより、以前のように笑顔を交わしたり話をしたりすることができなくなり、心の



60~80歳代の23人で、毎週月曜日に活動しています

距離さえ遠くなりがちなコロナ禍ですが、とりわけ、人とのつながりを意識しながら活動することで、この場所を起点として健康で長生きする人が増えていけばいいですね。

みんなで覚えよう 百歳体操

市ホームページ「健康・福祉」→「健康増進・予防」から、または右のQRコードから体操の方法をご覧いただけます。



市ホームページ