



『健康で長生きするための、ちょっと良いお話～ロコモ対策～』

地域総合医療センター医師 鈴木 佐緒里

皆さんこんにちは。2023年4月から川上診療所で月曜外来を担当しております鈴木佐緒里と申します。地域の皆様の健康を守るお手伝いできれば、と思いながら、日々診療にあたっております。どうぞよろしくお願いいたします。

今回は、2023年に高齢化率が過去最高の29.1%を記録した日本で、年齢を重ねても健康に暮らすための一助としていただけるようなお話をしたいと思います。

●『健康寿命』って聞いたことがありますか？

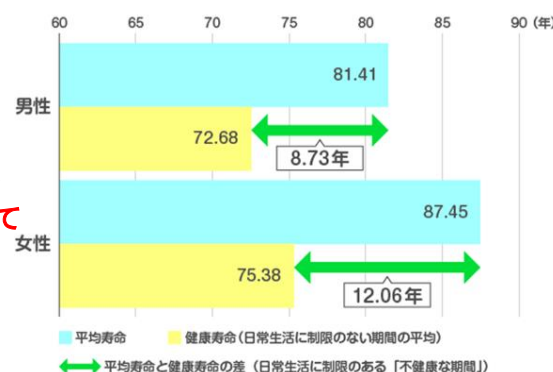
『健康寿命』とは、『健康で日常生活を送ることができる期間』のことです。

日本は世界有数の長寿国として知られていますが、平均寿命と健康寿命の間には男性で約9年、女性で約12年の差があり、この期間は健康上の問題で日常生活が制限されたり、何らかの助けを必要としたりしていることを意味し、さらに悪化すれば介護が必要になる可能性が高まります。

健康寿命を延ばし、平均寿命と健康寿命の差を短縮するためには、**要支援・要介護になる前から運動器※の問題で日常生活が制限されている状態を改善すること＝ロコモティブシンドローム対策**が必要と言えます。

※運動器

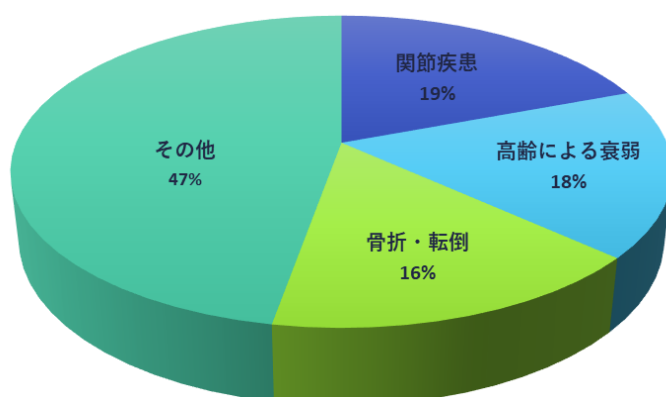
骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、体を動かす仕組みのこと。



●ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは

『骨格筋、骨、関節などの運動器機能の低下によって、立つ・歩くなどの移動機能が低下した状態』を言います。

右の円グラフに示されているように、**要支援になった原因は、関節疾患・骨折などの運動器の障害が約1/4**を占めており、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ると言えそうです。



厚生労働省 2022年国民生活基礎調査の概況より引用

●ロコモと運動習慣

運動器は、普段の生活で体を動かして負荷をかけることで維持されます、そのため、ロコモを防ぐには、若いころから適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることが不可欠です。

65歳以上の人を対象にした身体活動指針(アクティブガイド)によれば、65歳以上(健康診断で基準値内)の方が身体活動を実践することによって、ロコモはもちろん、糖尿病、脳卒中、認知症などになるリスク

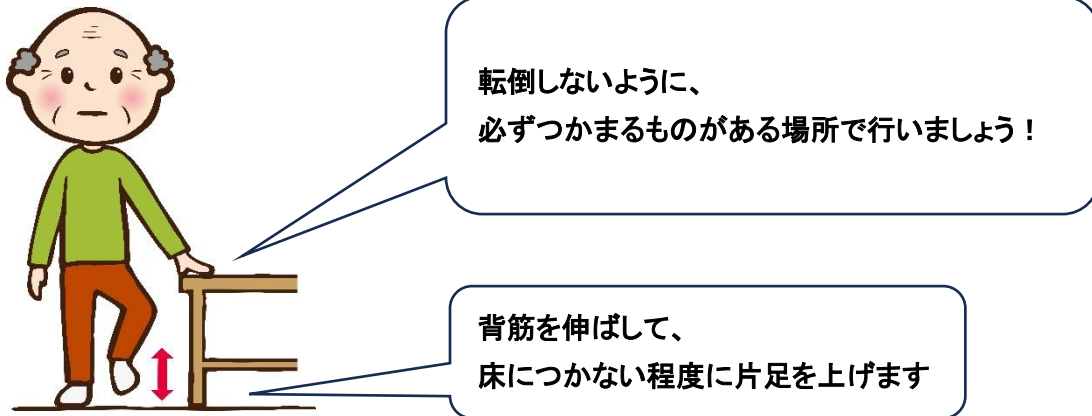
が下がることが報告されています。

●ロコモを防ぐために

ロコモを防ぐには、毎日できる範囲で続ける『運動』、『**バランスの良い食事**』が重要です。
今回は簡単な運動である『ロコトレ』を紹介します。無理のない範囲で実践してみてください。

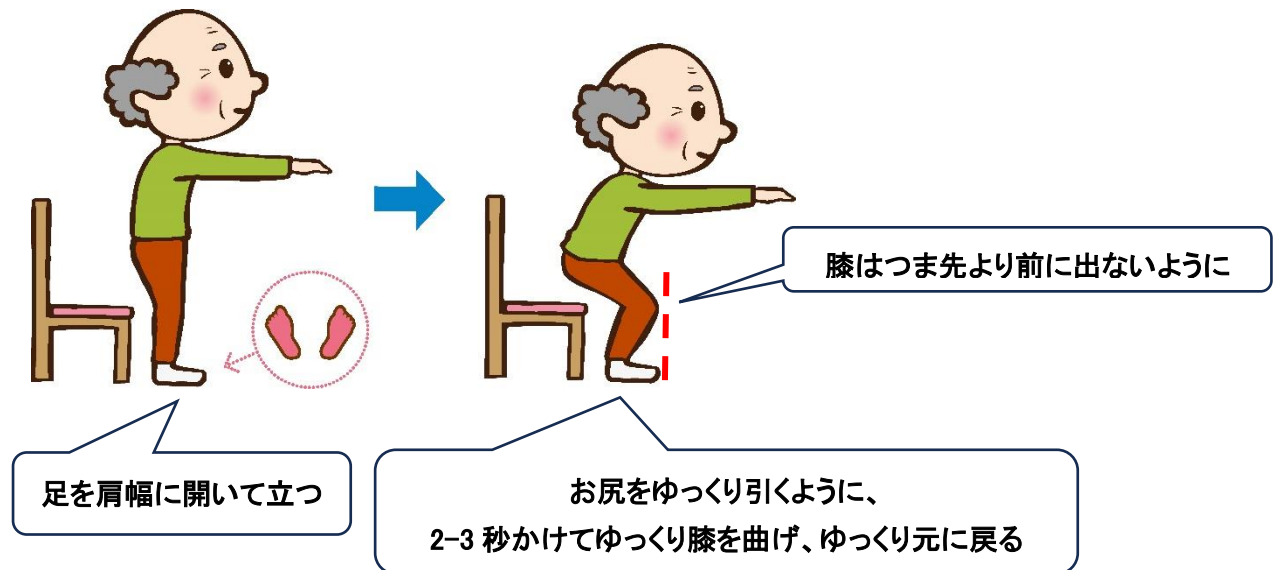
■片足立ち～バランス能力をつけるロコトレ～

左右とも1分間で1セット、1日3セット

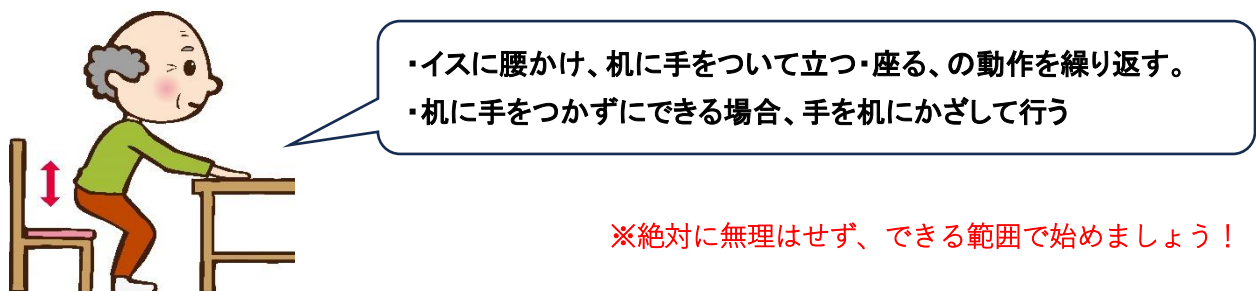


■スクワット～下肢の筋力をつけるロコトレ～

5-6回で1セット、1日3セット



※スクワットができない時は…



※絶対に無理はせず、できる範囲で始めましょう！