

# ドクターからの 健康アドバイス

- ※本ページの内容は当院の医療専門職が監修・執筆しています。
- ※内容は一般的な健康情報であり、診断・治療を目的としたものではありません。
- ※本ページには医師以外の医療専門職による記事も含まれます。



## 目指せ、元気な100歳!!

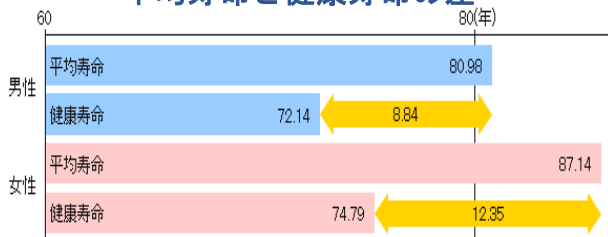
### ■ “健康寿命” を伸ばしましょう

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生活できる期間」と定義されています。2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。

平均寿命と健康寿命との差は、男性で約9年、女性では約13年の差があると言われています。



### 平均寿命と健康寿命の差



厚生労働省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」（平成30年3月）

### 運動器疾患に気をつけて

要支援・要介護状態になる原因の1/4（約25%）を占めるのが、骨・関節・筋肉・神経などの**運動器の障がい**です。

骨折や骨粗しょう症、変形性関節症、腰痛などを契機として、日常生活の動作を困難にし、私たちの生活の質（QOL）を低下させる大きな一因となります。

※）厚生労働省「国民生活基礎調査（平成28年）より

### ■ “ロコトレ” しましょう

—自分の足で歩き続けるために—

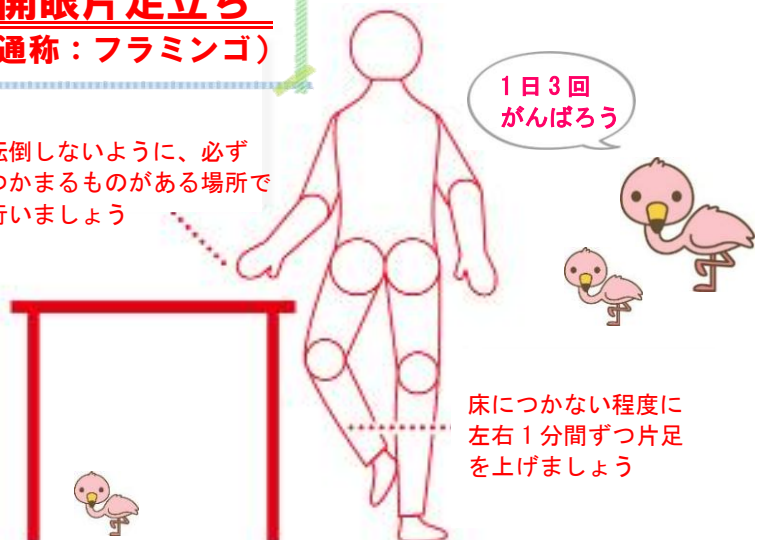
骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことを、**ロコモティブシンドローム（運動器症候群：通称 ロコモ）**といいます。エレベーターや車を使いがちな現代社会で暮らす私たちにとって、ロコモは年齢に関係ありません。

右図のロコモーショントレーニング（ロコトレ）を、テレビ視聴時の商業タイムや、トイレに立つときなど、タイミングを決めて行う習慣をつけるといいですね。

### 開眼片足立ち (通称：フラミンゴ)

転倒ないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう

1日3回  
がんばろう



## ■その他、こんな運動も

### — 体幹トレーニング —

転倒の多くは生活環境内で予期せぬ体重移動に対処できないことで生じます。骨関節疾患、めまいや脳血管障害の既往のある方はいっそう注意が必要です。生活環境を配備し転倒しにくい環境を保つことと、身体機能を日頃から鍛え、体重移動に対処できる能力を高めておくことが重要です。

“バランス”と一口にいいますが、重心変化に対し体軸を元に戻す体幹の筋活動と、手足で瞬時に反応し体を支えるものがあります。



〈おしり歩き〉  
体重を左右交互に移動しながら前後に進む



(図1)

### ★ おしりの運動 ★

左右への体重移動を利用した訓練が有効です。

(図1) 坐った姿勢で体重を左右交互に移動しながら、前後にお尻で歩きます。

(図2) 椅子に座って片側ずつお尻を上げます。



おしりを交互に上げる

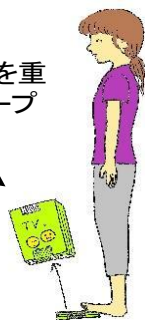
(図2)

### ★ 足首や足指の運動 ★

(図3) 足の反応性とも関係しますが、足を反る角度や筋が弱くなると転倒しやすいようです。つま先を高くして立位をとり、アキレス腱を伸ばします。

(図4) タオルつかみは足裏の筋力が強くなります。立ったり歩いたりしている最中、バランスを崩したときに踏ん張ったり、姿勢を立て直す能力を高める効果があります。

雑誌2~3冊を重ねてガムテープ等でとめる

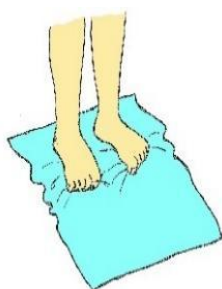


(図3)

▲足先をのせる



お尻歩きは  
ダイエットにも  
効果的だって



〈足指の運動〉  
タオルを足の指でつかみ、引き寄せる運動

(図4)

積極的に体を動かすと筋肉や骨が丈夫になるだけでなく、記憶力アップや免疫力アップという嬉しい効果もあると期待されています。骨密度がご心配な方は、かかりつけの先生や整形外科にご相談ください。