

聞いてなるほど!

いきいきライフ

全5回シリーズ 第1回・上 いつまでも美しく 歩けるために やってほしいこと

メタボとロコモを知らう!



公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2015年度シリーズ(全5回)がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」でスタートした。第1回講座で講師を務めた芳村整形外科医院長の芳村直さんの講演内容を紹介します。
〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
☎ 054 (282) 1109
URL <http://sbs-smc.or.jp>

主催 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

後援 静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

日常生活も、まめに動く



芳村整形外科医院 院長
芳村 直さん

よしむら・ただし

1978年静岡高卒、84年昭和大学医学部卒、2002年から現職。静岡大教育学部非常勤講師、県スポーツドクター協議会会長、県体育協会スポーツ医科学委員、県体育協会アンチドーピング委員会会長なども務める。日本整形外科学会認定医、日本整形外科学会認定スポーツ医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本医師会認定健康スポーツ医、セイシンスポーツクラブ顧問。

姿勢に気を付けよう

私は口頃から、健康のために運動が良いとすすめています。そのため患者さんの中にもウォーキングなどに励む人が増えてきて、「毎日2時間、運動しています」とおっしゃる人もいます。ただ、よくよく話を伺うと生活している残りの15時間はずっと、座ったまま同じ姿勢で過ごしているという人もいます。これでは筋肉が疲労し、体重を支えている骨も変形してしまい、元も子もありません。実際に今、姿勢異常の原因で肩凝りや腰痛、手のしびれ、筋緊張性頭痛などの症状を抱えている人が非常に多くなっています。腰が曲がると腸が圧迫され、便秘や食欲不振、呼吸障害も起り、社会問題ともなっています。

また、筋肉は1年に1%落ちていきますが何も動かないでいたら1日で1%落ちるといわれています。また、無意識に動かしている上肢より、下肢のほうが早く衰えるため、特に足の筋肉を付けることがとても大切です。

また、筋肉は1年に1%落ちていきますが何も動かないでいたら1日で1%落ちるといわれています。また、無意識に動かしている上肢より、下肢のほうが早く衰えるため、特に足の筋肉を付けることがとても大切です。

最近では、筋肉はホルモンを出すということも分かっています。このホルモンは脂肪を分解し、肝臓では代謝を改善し、血管の老化を防いでくれます。血管の老化イコール全身の老化と考えると、筋肉の強化で老化を防ぐことにつながります。

現代人の消費カロリーは40年前の40%だそうです。これは車の移動が増えたこと、テレビのリモコンなども原因です。歩く距離を減らそうと少しでも入口の近くに駐車しようとする人や、近場でも車を使う人たちを見ると悲しくなります。私はどこに行くにもなるべく自分の足を使い、できれば遠回りしてでもたくさん歩けるように心がけています。皆さんもがんばりましょう。

私には運動が良いとすすめています。そのため患者さんの中にもウォーキングなどに励む人が増えてきて、「毎日2時間、運動しています」とおっしゃる人もいます。ただ、よくよく話を伺うと生活している残りの15時間はずっと、座ったまま同じ姿勢で過ごしているという人もいます。これでは筋肉が疲労し、体重を支えている骨も変形してしまい、元も子もありません。実際に今、姿勢異常の原因で肩凝りや腰痛、手のしびれ、筋緊張性頭痛などの症状を抱えている人が非常に多くなっています。腰が曲がると腸が圧迫され、便秘や食欲不振、呼吸障害も起り、社会問題ともなっています。

本来、首(頸椎)は重たい頭を支えるため、前に彎曲しています。でも座っている時や作業を行っている時は後ろに彎曲しています。時々、背もたれや手を使って軽く頭をそらすようにしましょう。また肩甲骨も時々、後ろや横に開く癖を付けましょう。全身が流れるように動く(運動連鎖)ためには足から肩まできれいに回転しなくてはなりません。これがいわゆる「腰の回転」なのです。そのためには股関節など骨盤周りのストレッチも行いましょう。

また、筋肉は1年に1%落ちていきますが何も動かないでいたら1日で1%落ちるといわれています。また、無意識に動かしている上肢より、下肢のほうが早く衰えるため、特に足の筋肉を付けることがとても大切です。

最近では、筋肉はホルモンを出すということも分かっています。このホルモンは脂肪を分解し、肝臓では代謝を改善し、血管の老化を防いでくれます。血管の老化イコール全身の老化と考えると、筋肉の強化で老化を防ぐことにつながります。

現代人の消費カロリーは40年前の40%だそうです。これは車の移動が増えたこと、テレビのリモコンなども原因です。歩く距離を減らそうと少しでも入口の近くに駐車しようとする人や、近場でも車を使う人たちを見ると悲しくなります。私はどこに行くにもなるべく自分の足を使い、できれば遠回りしてでもたくさん歩けるように心がけています。皆さんもがんばりましょう。

また、たいしたことのないところで「転びやすい」人も増えています。特に座って何かをしている時や、根を詰めて作業する時は長時間同じ姿勢でいることが多いので危険です。骨や関節の変形は悪い姿勢のまま動かない時になりやすいものです。家事をしてい

また、たいしたことのないところで「転びやすい」人も増えています。特に座って何かをしている時や、根を詰めて作業する時は長時間同じ姿勢でいることが多いので危険です。骨や関節の変形は悪い姿勢のまま動かない時になりやすいものです。家事をしてい

また、筋肉は1年に1%落ちていきますが何も動かないでいたら1日で1%落ちるといわれています。また、無意識に動かしている上肢より、下肢のほうが早く衰えるため、特に足の筋肉を付けることがとても大切です。

最近では、筋肉はホルモンを出すということも分かっています。このホルモンは脂肪を分解し、肝臓では代謝を改善し、血管の老化を防いでくれます。血管の老化イコール全身の老化と考えると、筋肉の強化で老化を防ぐことにつながります。

現代人の消費カロリーは40年前の40%だそうです。これは車の移動が増えたこと、テレビのリモコンなども原因です。歩く距離を減らそうと少しでも入口の近くに駐車しようとする人や、近場でも車を使う人たちを見ると悲しくなります。私はどこに行くにもなるべく自分の足を使い、できれば遠回りしてでもたくさん歩けるように心がけています。皆さんもがんばりましょう。

足の筋肉を付けよう

また、たいしたことのないところで「転びやすい」人も増えています。特に座って何かをしている時や、根を詰めて作業する時は長時間同じ姿勢でいることが多いので危険です。骨や関節の変形は悪い姿勢のまま動かない時になりやすいものです。家事をしてい

また、たいしたことのないところで「転びやすい」人も増えています。特に座って何かをしている時や、根を詰めて作業する時は長時間同じ姿勢でいることが多いので危険です。骨や関節の変形は悪い姿勢のまま動かない時になりやすいものです。家事をしてい

遠山所長の健康セミナー



筋肉帝王・芳村先生に今年も講師をお願いしました。恒例となった御自身役のビデオ付き筋トレ術。麗しき姿勢と歩行とストレッチで筋肉鍛え、バランス感覚磨きましようとの声が聞こえたちよどその時、会場が暗くなりビデオの主役が眼に入る。その後の40分は「天上天下唯我独尊」。一寸待て、お釈迦様ではありませんぞ、失礼、言い過ぎました。芳村大明神のふくらはぎストレッチとふくらはぎ増筋の巻が終わるや骨盤周り臀部周り腹周りもう一つ増やして胸周りの増筋は我がもの。何故に筋を鍛えるのか教えて下され、師宣(のたま)わく日本人は世界でも優秀な弱肉弱筋民族。日本で通院と入院第1位の病は腰痛。さらに後進第6位は頸部痛。首を突き出し、突き下ろす習慣のため。原因は①にスマホ②にパソコン、別名スマホ症候群。偏頭痛と間違い、痛み止めの薬飲むとさらに悪化することあり。これまた困った。ビデオは進み筋トレ編。腹筋を安全に鍛えるには寝た状態で両膝を曲げゆっくりと息を吸い、へそをのぞき、息を吐きながらゆっくり体を起こす。これを繰り返せば腹筋・背筋鍛えられあつと言う間に300ヤードがもう少し。師匠お待ちあれ、300gのステーキ食べましよう。これにて終了。ハイ、ジャンジャン

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大学医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。