

SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど いきいきライフ」の2022年度のシリーズ(全4回)の第2回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール ユーフォニアで開かれた。第2回の後半は、健康運動指導士・介護予防主任指導員の木本愛郎さんが「正しい知識と実技を学ぼう」と題して、講演内容とその場で聴講者も実践した体操を紹介する。

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
電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

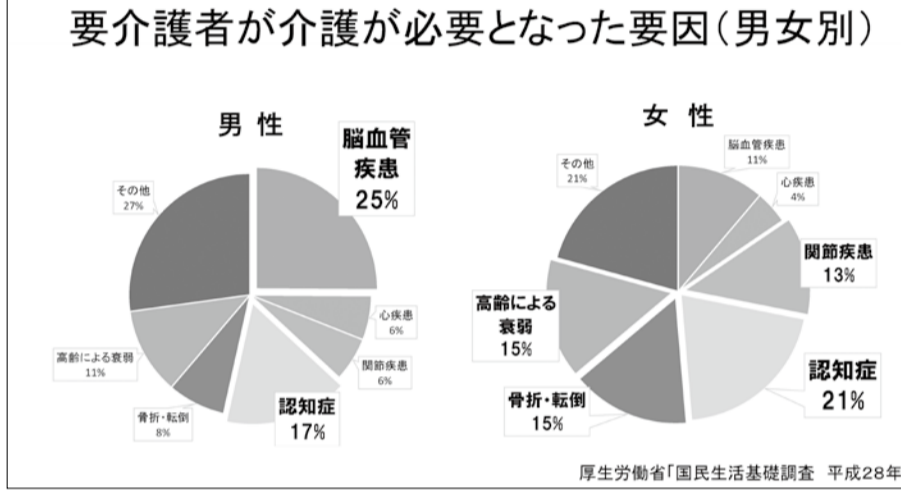
聞いてなるほど!

いきいきライフ

健康長寿のために実践したいこと「正しい知識と実技を学ぼう」

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、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

厚生労働省が2019年に行った「国民生活基礎調査」を見ると、わが国の高齢者が要介護に至る主な理由が示されています。まず筆頭が認知症。次いで脳血管疾患、高齢による衰弱です。さらにこのデータを性別で分けると、興味深い結果が分かりました。男性の場合、脳血管疾患が25%、認知症が17%でしたが、女性は認知症が21%、そして関節疾患や骨折・転倒、高齢による衰弱等の運動機能によるものを合計すると、半数近くの43%に上ったのです。



七つのロコモチェックをしましょう。①片足立ちで靴下がはけない②家の中でつまずいたり滑ったりする③階段を上るのに手すりが必要だ④掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど、家のやや重い仕事が困難だ⑤2キロ程度の買い物を持ち帰るのが困難だ⑥15分ほど続けて歩くことができない⑦横断歩道を青信号で渡り切れない。これらのうち一つでも心当たりがあるとロコモの心配が出てきます。さて、皆さんはいかがでしょうか。

「ルールの法則」です。ドイツの発生源者の名前が由来で、要約すると「ヒトの身体は適度に使うと発達する。使わなければ萎縮・退化して、使い過ぎれば障害を起こし、けがをする」という内容です。つまり、運動は適度に行うことが重要なのです。

背中運動 (肩こり・猫背の予防など) カウントは声に出して!
①前から後ろへ腕を回しながら引く。
②力いっぱい後ろに引いた状態で声を出して10カウント静止する。

腿挙げ運動 (転倒の予防など) 難易度を変化させる!
①つかまって左右交互に腿を上げ下ろす。
②つかまって片足を連続で(床につけて/つかないで)
③つかまらずに……

要介護に至る理由 男女で違う結果に
関節増強を考えると、女性も筋肉トレーニング(筋トレ)を意識して行ってほしいのです。

ところで、中高年の方からこんな話をよく聞きます。「毎日1万歩以上歩いても、なかなかやせません」。これは運動強度の弱さが一因です。おしゃべりしてのんびり歩いては効果は出ません。歩数が少なくても、サッサと早足で歩き、坂道や階段で負荷をかけてください。早歩きは脳の前頭葉が活性化され、認知機能の向上につながると思われています。

ロコモチェックで運動器の機能確認
人間の体には多くの器官が備わっていて、その中に骨、関節、筋肉や神経で構成される「運動器」があります。最近よく聞く運動器の衰えを三示す用語の説明をしましょう。まず「ロコモティブシンドローム」。これは運動器機能が低下して移動能力が落ち、動作が困難になることです。筋肉が弱まり、関節が痛んだり転びやすくなったりします。思うように体を動かせないため、家にこもりがちになって体が弱っていく悪循環に陥ります。

虚弱、体力低下の回避と、将来自分が要支援・要介護にならないためには、どうすればいいのでしょうか。筋肉の減少を防ぎ、関節の強化やバランスのトレーニングをして転ばないようにしたり、骨を強くしたりする運動が必要になってきます。とはいえ、過度な運動は禁物です。人間は酸素を吸ってエネルギーに変えて体を動かしていますが、激しい運動などで酸素を過剰に摂取すると、活性酸素が多く体内に放出され、免疫力の低下や細胞膜を傷つけると言われています。

体に筋肉重要 自宅で気軽に筋トレ
年を重ねるにつれて大切になるのは筋肉です。筋肉を強くするには、重りや負荷で刺激を与え筋肉を疲労させます。筋肉は2日間程度で元に戻り、少し強化されます。筋トレは筋肉が多少疲れるぐらいの負荷が必要なのです。この運動を繰り返すことで、筋肉は鍛えられていきます。同時に、たんぱく質を食事でも多く取ることも忘れずに。

「腰(もも)挙げ運動」もやってみましょう。転倒防止につながります。できる人は壁などに手をつかずに、ももを床と平行になるまで上げましょう。できれば回数を20回、30回と増やしていきましょう。参考までに、本県では「ふじのくに型人生区分表」という新たな年齢区分の考え方を発信しています。それによれば46〜76歳はまだ「壮年」の世代だそうです。経験を積み、さまざまなことに熟達し、社会で元気に活躍する動き盛りの年代です。「もう年だから」と思わず、健康に良いことを積極的に取り入れて体を鍛え、元氣な毎日をお過ごしください。

体力低下防止へ適切な運動を



シンコースポーツ 木本 愛郎さん

きもと・あいろう 東京都府中市出身。三島市在住。健康運動指導士、介護予防主任指導員、健幸アンバサダーマスター。

次は「サルコペニア」。加齢による筋肉の減少です。これは「指輪つかテスト」で確認できます。両手の人差し指と親指で輪を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでみましょう。この時、すき間ができる筋肉が少ないため、サルコペニアの疑いが出てきます。筋肉の減少は転倒骨折のリスクが高まるので要注意です。

そして「フレイル」。サルコペニアが要因の身体的・社会的・精神的な虚弱のことです。フレイルは介護と健康の間に位置し、フレイルが進むと要支援・介護に近づきます。そこでフレイルのチェックです。①最近、体重が減ってきた(6カ月で2〜3キロ減)②以前より歩く速度が遅くなった③ウォーキングなどの運動を週1回以上できていない④5分前のことが思い出せない⑤気分が落ち込み、疲れを感じる。思い当たれば、フレイルに注意しましょう。

「腰(もも)挙げ運動」もやってみましょう。転倒防止につながります。できる人は壁などに手をつかずに、ももを床と平行になるまで上げましょう。できれば回数を20回、30回と増やしていきましょう。参考までに、本県では「ふじのくに型人生区分表」という新たな年齢区分の考え方を発信しています。それによれば46〜76歳はまだ「壮年」の世代だそうです。経験を積み、さまざまなことに熟達し、社会で元気に活躍する動き盛りの年代です。「もう年だから」と思わず、健康に良いことを積極的に取り入れて体を鍛え、元氣な毎日をお過ごしください。

木本 愛郎さんの講演は SBS ラジオ で聞いていただけます。

SBSラジオ (1404kHz / 1557kHz)
10月8日(土)
19:00~19:30 放送

