



ロコモ予防で健康長寿を目指しましょう

毎年9月の第3月曜日は、「敬老の日」。「多年にわたり社会につくしてきたお年寄りを敬愛し、長寿を祝う日」として法律で定められた、国民の祝日です。

平成25年には、65歳以上の高齢者は4人に1人の割合と推定されています。身の周りにいるご高齢の方を大事にするともに、ご自身の将来にも向けて、高齢者の健康を考えてみましょう。

運動器の障害によるリスク

「ロコモティブシンドローム」(通称・ロコモ)という言葉をご存知ですか? 骨や関節、筋肉などの「運動器」の障害により、将来、介護が必要になったり、寝たきりになるリスクが高まる状態のことを指す言葉です。2007年に日本整形外科学会が提唱しました。

ロコモの主な原因は、大きく分けて2つあります。ひとつは、加齢による運動器機能の低下。そしてもうひとつは、運動器自体の疾患によるものです。例えば、「変形性関節症」「骨粗鬆症」「変形性脊椎症」「脊柱管狭窄症」「関節リウマチ」などが挙げられます。

ひざや関節の痛み、歩きにくさなどを感じると、次第に立つ、歩く、のぼる、といった日常的な移動もおっくうになりがちです。そうすると、家に閉じこもることが多くなり、更なる身体能力の低下を招くという悪循環に陥りやすくなります。また、ロコモは、メタボリックシンドロームや認知症との合併のリスクも指摘されています。



ロコモで健康長寿を目指す!

ひとの身体機能は、年齢とともに衰えていくものです。けれど、普段から適切な運動やトレーニングをして筋力を鍛えておくことで、日常生活に不便を感じない身体機能を維持することができ、転倒した際の怪我の予防にも役立ちます。

ロコモティブシンドロームを予防するためには、ご家庭で気軽にできる「ロコモーションントレーニング」(通称・ロコモトレ)を実践してみましょう。

1. 開眼片足立ち

目を開けた状態で、片足立ちを1分間、左右の足を交互に1日3回行います。転倒防止のために、机や椅子などのあるところで行うことがポイントです。難しいと感じる方は、支えにつかまりながらも構いません。

2. スタワット

足を肩幅より少し広めに開き、ゆっくり腰を落としてまた立ち上がる動作を4〜8回繰り返します。あまり深く腰を落とす必要はありません。高齢の方は、机などに両手をつけて、無理のない範囲で行いましょう。

その他、ストレッチやウォーキング、水泳、ラジオ体操などもおすすめです。骨や筋肉は毎日造りかえられていますので、毎日動かし、適切な負荷をかけることが、筋力を維持するために重要です。

ただし、無理なトレーニングは禁物です。ご自身の年齢や体の状態に合わせて、適切な運動を選びましょう。必要に合わせて、専門医のメディカルチェックも活用してみたいかがでしょうか。

65歳から気をつけたい食生活

健康的な生活には、食生活の見直しが欠かせません。特に高齢の方は、粗食や食事の偏りにより、栄養不足になりがちです。高齢者の食事を考える際は、次のような点に気をつけましょう。



一、食事を楽しむ

食事を楽しむことが大切です。旬の食材や見た目の工夫で季節感を出したり、大勢で食卓を囲むなど、楽しく食べられるような心配りをしましょう。また、食事と食事の間の適度な運動は、空腹感を生じさせ、食事をよりおいしく感じさせてくれます。

二、食べやすい調理

食べにくい食材は一口大の大きさに切る、野菜の繊維を断ち切るように切る、やわらかく煮る、といった工夫がポイントです。飲み込みやすくするためには、とろみをつけたりゼリーにするとよいでしょう。

三、栄養バランス

特にこれからの季節は、さっぱりしたものがばかりを好み、動物性たんぱく質の摂取が不足しがちです。また、高齢の方は粗食を美德とされる方が多いようです。本人の嗜好に配慮しつつ、低栄養には十分に注意しましょう。

世界で一番の長寿国である日本。日常生活で支援や介護を必要とせず健康に長生きできるよう、生活習慣を見直してみましょう。

出張セミナー報告

- 2014年2月28日、「だんらの家相良」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬との上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。
第115回
地区：静岡県牧之原市大沢 / 講師：薬剤師：小林
- 2014年4月21日、「生涯学級 知恵袋」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬との上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。
第116回
地区：静岡県御前崎市白羽 / 講師：薬剤師：池田
- 2014年5月15日、「いきいきサロン豊岡」様にお招き頂き、薬剤師による「薬と健康について」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。
第117回
地区：静岡県牧之原市堀野新田 / 講師：薬剤師：平野
- 2014年6月10日、「静波西五丁目老人クラブ青空老人会」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬との上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。
第118回
地区：静岡県牧之原市静波 / 講師：薬剤師：向高



暑さが続く日や熱中症予防には経口補水療法を!!

TVや新聞でよく取り上げられる経口補水液「OS-1」は水分と塩分を速やかに吸収・補給できるように塩分と糖分の配合バランスを調整した飲料です。暑さが続く日やたくさん汗をかいた時は、早めに休息をとり経口補水液で水分と塩分の補給をしましょう。

