

皆さん、こんにちは。浅利クリニックの浅利です。

今月の健康アドバイスは『身体を動かそう!』です。

ところで世界で一番運動不足な職業、人は誰でしょうか？

千葉県医師会が患者さん向けに発行している小雑誌（ミレニアム）によれば、正解は宇宙飛行士だそうです。無重力の宇宙空間では体に重力がかからないので、4日～5日間の宇宙への滞在で、筋力だけでなく骨量が10%～20%も低下するという事です。重力がある地球上ではただ床に足をつけて座っているだけでも重力に逆らっている分ほんのわずかですが運動量があります。でも、それだけではやはり筋力は落ちてしまいます。

ロコモティブシンドロームという言葉聞いたことがあると思います。

運動にかかわる骨、筋肉、関節、神経などを総称して運動器といいます。運動器の障害のために移動機能の低下した状態をロコモティブシンドロームと言います。ロコモティブシンドロームが進行すると介護が必要になり、最終的に寝たきりになってしまうことも少なくありません。

健康寿命の最大の敵、ロコモティブシンドロームを防ぎましょう。

まだ若いから大丈夫？！関係ない？

骨や筋肉の量のピークは20代～30代で、それ以降は低下していきます。骨や筋肉は適度な運動と適切な栄養によって、強く丈夫になります。運動不足や食生活の乱れによって若いうちから骨や筋肉の量が少ないと年を取ってから思うように動けない体になってしまう可能性があります。若いうちから骨や筋肉を丈夫にしましょう。

では早速ロコモチェックをしてみましょう。

【ロコモチェック】

- ① 片脚立ちで靴下がはけない。
- ② 家の中でつまずいたりすべったりする。
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である。
- ④ 家の中のやや重い仕事が困難である。
- ⑤ 2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことが出来ない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡れない。

どうですか？ 思い当たる症状のある人はかかりつけ医、あるいは整形外科医と相談しましょう。

ロコモの予防には体を動かすことが大切です。銚子市では今年から銚子プラチナ体操という体操を広めようと活動しています。銚子プラチナ体操の名前にはシルバー世代の方々がシルバーやゴールドよりもさらに上の、最上の輝きを持つプラチナのように輝いてほしいとの思いが込められています。

この体操はゆっくりとした歌に合わせて、大きな声と一緒に歌いながら体を動かす体操です。歌を歌いながら運動することで必然的に有酸素運動になり、歌を歌いながら、此のながら運動が認知症予防にも役立つと考えています。

運動は漢字で「運ぶ動き」と書きます。運動には幸せを運ぶ働きがあるのです。

皆さん身体を動かしましょう。

それではまた、浅利でした。