

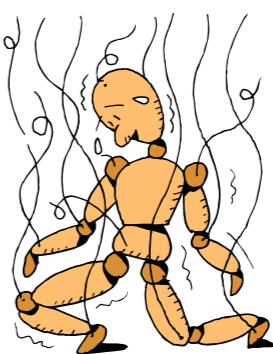
しっかりと足腰で 元気に長生き



長生きが当たり前の現代では、いつまでも自分の力で歩けることが大切です。この運動する能力が低下して、要介護になったり、要介護になる危険性の高い状態を「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。今月は、この整形外科学会が提唱する「ロコモの予防」についてご紹介します。

「ロコモ」は

人間の体は機能ごとに分業しており、肺や気管の「呼吸器」、心臓や血管の「循環器」、胃や腸の「消化器」などがあります。同じように、人間が自分の体を自由に動かすことができるのは骨や筋肉、関節、軟骨、椎間板といった「運動器」の働きによるものです。ロコモとは、この運動器に障害が起き、



歩行や日常生活に何らかの障害が出ている状態です。

骨や筋肉の状態は20代から30代がピークで、40代から衰えが始まるといわれています。いつまでも元気に歩けるようにするためには、若いときから足腰を弱らせない生活を心がける必要があります。

足腰が弱る原因

若いときから運動習慣がない生活を続けていると、運動をしていた人より早く足腰が衰えます。逆に激しい運動で障害が起きることもあります。また、やせすぎると体を支える骨や筋肉がどんどん弱くなります。太りすぎると腰や膝に負担をかけ、



移動能力をチェック

足腰の衰えは移動能力に現れます。立つ・歩くといった体を移動させる能力が衰えていないかチェックしてみましょう。

- 片足立ちで靴下がはけない
- つまずいたり滑ったりすることが増えた
- 歩く速度が遅くなった
- 長時間続けて歩くのが辛くなってきた
- 重い物を持って歩くのが辛くなってきた



● 外出が面倒になり家にいることが増えた
これらは、ロコモティブシンドロームの予兆でもあります。当ではまるものが多いようでしたら、足腰を衰えさせない次のような体操や食生活などを心がけてください。

片足立ち体操

片足立ちをすることで、おしりから太もも、ふくらはぎなどの筋肉を総合的に鍛えることができます。転倒には十分に注意して行ってください。

- 1 すべらない床の上に、姿勢をまっすぐにして立ち、机や椅子などに手をつきます。
- 2 片足を一歩前に踏み出す感じで



足腰を弱らせない食生活

5大栄養素である炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンをバランスよく摂ることが大切ですが、特に骨と筋肉を衰えさせないようにしましょう。

骨を強くするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKも必要です。たんぱく質は肉・魚・牛乳・大豆などで、ビタミンDは鮭やキノコ類で、ビタミンKは納豆や青菜で摂るようにしましょう。筋肉を衰えさせないためには、たんぱく質



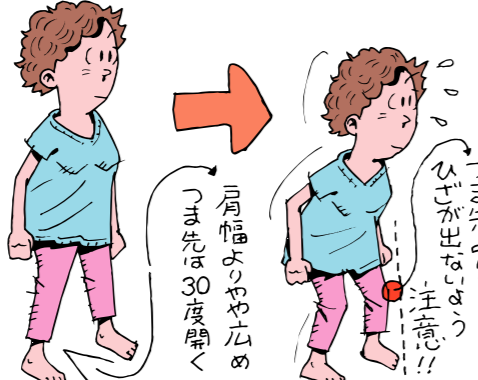
の合成を促進するビタミンB6を多く含む赤ピーマンやバナナ、カツオ、マグロなどを積極的に食べると良いでしょう。

が、膝がつま先より前に出ないようにします。このとき背中が丸まらないようにします。

3 膝が90度以上曲がらない程度まで腰を落としたら、一度停止します。

4 息を吐きながらゆっくり腰を上げて元の姿勢に戻ります。

これを1セットとして、最初は2〜3セット行い、徐々に増やしていきます。一日10セット行えば十分です。



ハーフスクワットがうまくできない方は、椅子の背に手をつけて行ってみてください。