

いつまでも元気に歩く 丈夫な足腰の作り方



長寿が当たり前の時代だからこそ、いつまでも自分の力で元気に歩きたいもの。この運動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。今回は、この運動能力を低下させない丈夫な足腰の作り方を紹介します。

運動能力の低下とは
人間の体はその働き別に分類でき、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、



腰を弱くすることがあります。たんぱく質の不足は筋肉を弱め、カルシウム不足は骨粗しょう症が起きやすくなります。

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てきた
- 階段を上がるのに手すりが必要になった
- 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

足腰が弱る原因

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。要支援や要介護になった方のおよそ4人に1人が運動器の障害が原因だといわれています。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。



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、やせ過ぎると体を支える骨や筋肉がどんどん弱くなります。太り過ぎると腰や膝に負担をかけ、関節の軟骨がすり減ってしまいます。食生活の偏りも、足

当てはまるものが多いようでしたら、足腰を衰えさせないように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

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。

机など安定したものに手をつき、片足を床から少し浮かせます。その状態を1分間保ち、ゆっくりと下ろします。もう片方の足も同じように1分間上げた状態を保って下ろします。

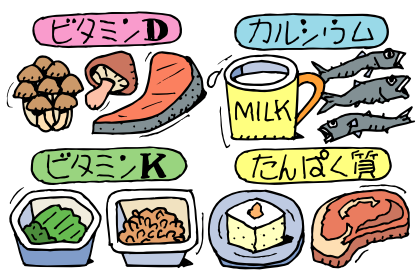


これを1日3回行ってください。最初は無理をせず、数秒間から始めて、1分程度できるようにがんばりましょう。転倒には十分に注意してください。

セットから行い、徐々に増やしていきましょう。一日10セット行えば十分です。

骨を強くする食生活

骨は古くなると壊されて新しい骨が作られます。そのときに骨を作る材料が不足していると弱い骨になってしまいます。



強い骨を作るための材料は、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。カルシ

ウムは乳製品や小魚などで、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。

ハーフスクワット体操

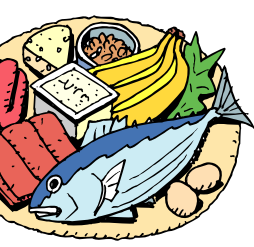
立った状態から腰をおろして、しゃがみこむようにするスクワットは、足腰を鍛える代表的なトレーニング方法です。これをしゃがみこむまでは



※つま先よりいざが
出ないように注意!!
● 膝に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
● 支えが必要な人は、十分に注意して、机に手をつけて行います。

行わない負担の少ない方法がハーフスクワットです。肩幅よりやや広めに足を開いてまっすぐ立ちます。おしりを後ろに突き出すようにして、息を吸いながらゆっくり腰を落とし、膝が90度にならないところで止めます。次に、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。

筋肉を強くする食生活



筋肉を強くするコツは、たんぱく質をさまざまな食品から摂ることです。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などを組み合わせた食事を摂るようにしましょう。また、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。

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。やせ過ぎと太り過ぎに注意し、無理しない程度の運動を心がけ、たんぱく質やカルシウムなどが不足しない食事を摂って、いつまでも元気に歩ける足腰にしてください。