

# 筋肉と骨の衰えを防いで健康寿命を延ばす



## ■日本人の健康寿命

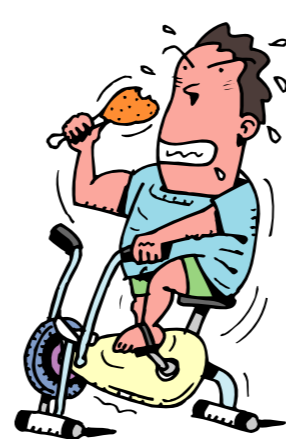
実際の寿命と健康寿命の差、つまり介護などを必要とする期間はどれだけあると思いますか。平成22年の厚生労働省の調査によると、日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で約13年もあります。つまり日本人は、男性で約9年間、女性で約13年間も介護などを必要とする状態で過ごしているのです。

健康寿命と寿命の差をなくし、いつまでも元気に生きることが理想です。でも、そうとはいかない

「健康寿命」という言葉をご存知ですか。健康な状態で普通に日常生活を送ることができる期間のこと、介護を必要としない期間ともいえます。今回は健康寿命というテーマを少し掘り下げてみるとともに、健康寿命を延ばす上で重要な筋肉と骨の衰えを防ぐ方法についてご紹介します。

くても、少しでも健康寿命を延ばせば、自分自身の生活の質を高めることができる。家族や周囲の人にとっても嬉しいことでしょう。

健康寿命を延ばすには、適度な運動やバランスのよい規則正しい食事、心の健康などさまざまなことを心がける必要がありますが、特に重要なのが筋肉と骨を衰えさせないことです。筋肉と骨が衰えると、転倒や骨折をしやすくなり、それがきっかけで要支援や要介護の状態になってしまいます。健康寿命を延ばす努力は早く始めるほど効果があるとい



果があるといわれていいますので、ぜひ今日からチャレンジしてください。

## ■老化は足から

20代と70代の筋肉量を比べると、全身の筋肉量は1割程度減少するのに対して、下半身の筋肉量は3割も減少します。「老化は足から」といわれるように、足の筋肉量の保持が特に重要です。無理をしない程度に次のようなことを日常生活の中で心がけてみてください。



### ●散歩の工夫

毎日の散歩を習慣にすることは筋肉の衰えを防ぐ有効な方法です。さらに、散歩のときに数分間だけ早歩きをしたり、数十歩だけ大股で歩くと筋肉保持効果がさらに高まります。

### ●こっそりスクワット

トイレに行くたびに、便座を利用した軽いスク

ワット運動をしましょう。座った状態からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座るという動作を何回か行います。誰にも邪魔されないトレーニングでこっそり筋肉を鍛えましょう。



### ●つま先立ち

歯磨きしながら、テレビを見ながらというように、じっと立っていられるときに3秒ほどかけてつま先立ちの上下運動を繰り返します。ただし、腰や膝に痛みのある方やご心配な方は行わないでください。

## ■筋肉量を保つ食事

筋肉量を保つには、たんぱく質をさまざまな食品から摂ることが必要です。肉・魚卵・乳製品大



以下になってしまいます。骨密度が低下する2大原因は、カルシウム不足と運動不足だといわれています。日本人は慢性的にカルシウムが不足しているのです。カルシウムを十分に摂取できる食事と、カルシウムの吸収を高める日光浴を兼ねた散歩などを心がけるようにしましょう。

## ■骨を衰えさせない食事

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。

骨を衰えさせないためには、カルシウムを多く含む牛乳、乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆、大豆製

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。

さらに、エネルギーが不足すると筋肉が減ってしまうので、エネルギー源になる炭水化物(ご飯、パン、めん類など)もしっかり摂るようにしてください。



## ■急速に低下する骨密度

骨密度のピークは20代〜30代といわれています。男性は60代、女性は50代から急速に骨密度が低下し、女性は60代以降になるとピーク時の半分品などを積極的に摂るようにしましょう。

また、骨の衰えを防ぐには、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ことができます。



健康寿命を延ばすためには、筋肉や骨といった肉体を衰えさせないようにしながら、好奇心や積極性といった精神面を衰えさせないことも大切です。趣味の集まりや地域の行事に積極的に参加したり、毎日図書館に行って色々な本を読んでみるなど、日々を楽しく過ごす気持ちと行動を忘れないようにしましょう。