



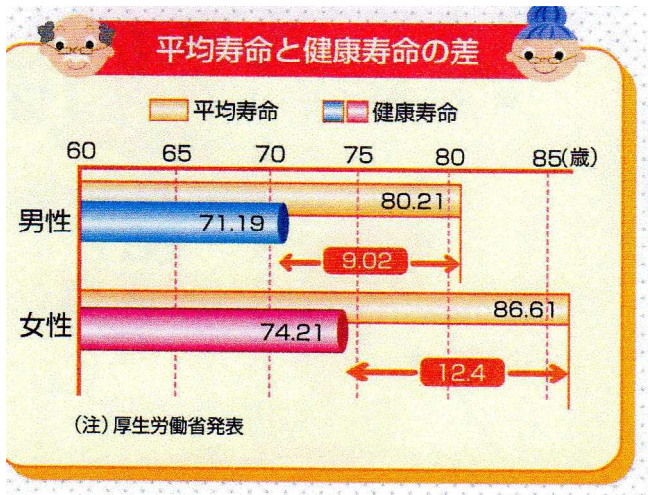
勝浦市太極拳サークル

美心会だより

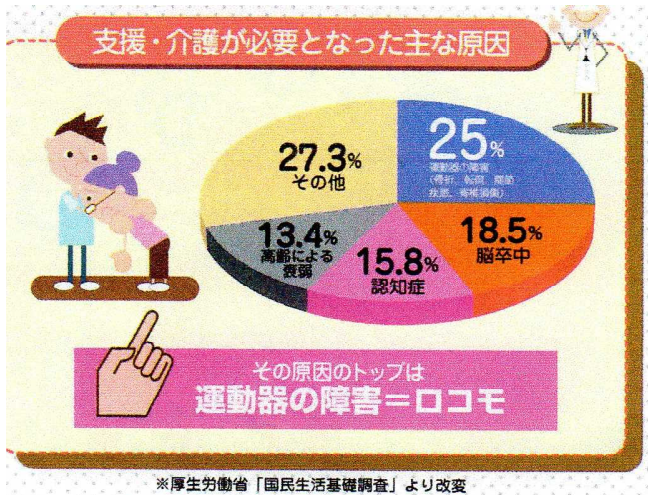
延ばせ健康寿命 増やせ筋肉 vol 1

超高齢化が進む日本では現在、4人に1人が65歳以上となっており、今後もさらに伸びることが予想されている。

そんな中、寿命を延ばすだけでなく健康に生活できる期間、つまり「健康寿命」をいかに延ばすかと言うことに関心が高まっている。



平均寿命から健康寿命を引くと、男女ともおよそ10年間は、介護などの他、何か健康上の問題を抱えて日常生活を送っているのが現状である。健康寿命が長ければ長いほど、本人や家族はもとより、社会にと



っても健全な状態となる。加齢による身体機能の低下を防ぐには、「適度の運動」(太極拳など)と「食(栄養)」が欠かすことのできない要素と言える。

健康寿命の延伸にとって、自立度の低下や寝たきりは最大の敵。その要因の第一は「運動器の障害」である。運動器の障害のために移動機能の障害をきたした状態を「ロコモシンドローム(運動器症候群)」という。

ロコモチェック

- 家の中でつまづいたり、すべったりする。
- 家の中のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 片足立ちで靴下がはけなくなった。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 2キロ程度の買物をして持ち帰るのが困難である。(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。

CHECK 1つでもチェックにあてはまる場合は、早めに対策をしましょう。早く対応することで、ロコモが改善する可能性がありますので、チェックしてみましょう。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいう。

ロコモはそれぞれの運動器の障害が軽くても、その他の原因が重なりあって引き起こされるということがある。

その主な原因の一つに「サルコペニア」が挙げられる。サルコペニアとは加齢や生活習慣の乱れなどにより、体内の筋肉の合成と分離のバランスが崩れ筋肉量が減少する老化現象だ。

