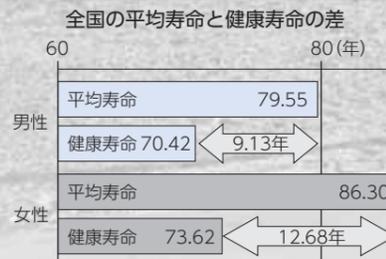


生き生きとした生活を送るために、運動をしていますか。将来に備え、「予防」を行っていますか。

「私はまだ大丈夫」「私はまだ若い」「私には関係ない」一。本当にそうでしょうか。想像してみてください。あなたの10年後、20年後を。

運動は、体だけでなく心の健康にもつながります。今より少しでも長く体を動かすことが健康への第一歩。家族や友達、職場の同僚と一緒に運動を始めてみませんか。

毎日の生活をちょっと変えてみるだけで、あなたの世界が広がります。



参考：厚生労働省資料(平成22年)



「健康寿命」は貯筋で延ばす

Muscles For HEALTHY LIFE



今、注目の健康寿命

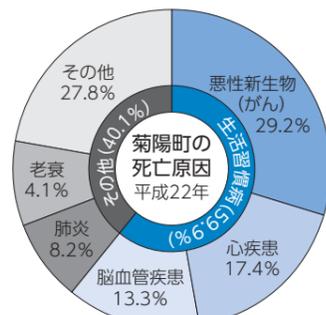
昭

和40年、日本全体で100歳以上の長寿者は198人でした。昭和63年には約1万人、平成24年には5万人を超えました。長寿大国、日本。菊陽町も例外ではありません。町の平均寿命は男性が81・2歳、女性88・3歳で、共に熊本県で1位です。しかし、今は何年生きられるかという「平均寿命」より、何年自立して健康で暮らせるかという「健康寿命」が注目されています。

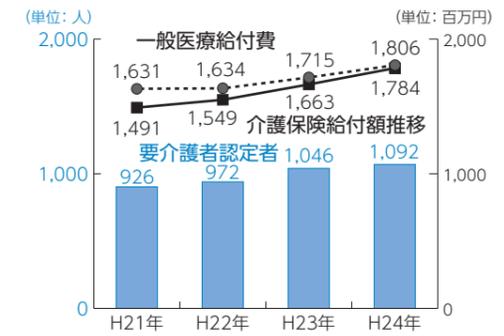
平均寿命と健康寿命との差は、「健康上の問題で日常生活が制限される期間」を意味します(左上グラフ参照)。

この差が拡大すれば、健康上の問題だけではなく、医療費や介護費が増加し、家計に大いに影響していきます。

町の介護認定者数は、平成24年には1,092人で今後も増加することが予想されます(図①)。また、町の死亡原因は「生活習慣病」の3疾患が、全体の半数以上を占めています(図②)。これらは、「健康寿命」を延ばすことで改善できます。では、どうすればよいのでしょうか。



図② 参考：熊本県衛生統計年報(平成23年度)



図① 菊陽町調べ



槌田 義美さん
Tsuchida Yoshimi

昭和36年熊本県生まれ。熊本リハビリテーション病院 リハビリテーション部 技術部長。地域リハビリテーションが専門。現在、菊陽町高齢者保健福祉推進委員会委員。第50回日本病院学会優良演題を受賞。

25歳がピーク！「痩せているから大丈夫」の落とし穴

肉量は運動をしなれば25歳から減少し、基礎代謝量も下がります(図③)。基礎代謝量とは、呼吸をする、寝るなど、何もしていないときでも消費されるエネルギーのことです。当然、基礎代謝量が下がると「痩せていく、太りやすい体」になります。さらに不規則な生活を続けると「メタボリックシンドローム」になります(注①)。放っておくと脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病になります。

一方、痩せていても安心はできません。「ロコモティブシンドローム」をご存じですか。加齢による骨や関節、筋肉の障がい、将来要介護になる危険が高い状態です(図

④)。また危険なのは食事の間違ったダイエットです。これが栄養バランスを悪くし、筋肉量を落とし「サルコペニア肥満」になります(注②)。サルコペニア肥満とは「筋肉量の減少+肥満」です。これの怖いところは気付かぬうちに進行すること。メタボなどより生活習慣病など命に関わる病気が寝たきりになるリスクを高めます。

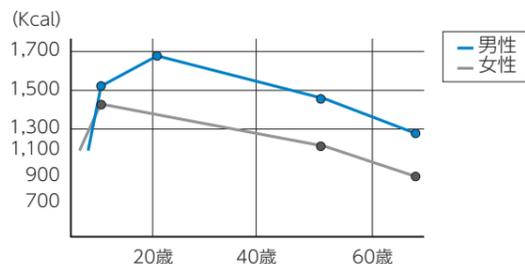
スクワットでウエスト8cm！ 簡単・手軽な「ながら運動」

運動は始めるのが早いほど、将来の生活の質の安定に役立ち、認知症も予防できます。高齢者にもお勧めしている筋トレは疲れにくい体を作ります。基礎代謝量も高めるため、生活習慣病の発症リスクを下げ

る効果があります。お勧めの筋トレは「スクワット」と「片脚立ち」です。スクワットは全身の筋肉をバランス良く鍛え、「痩せ体質」を作ります。筋肉の強化や脂肪分解を促進する「成長ホルモン」も活発に分泌させます。歌手の八代亜紀さんは、毎日スクワットを続けて、1カ月でウエストが8cmも細くなったそうです。「片脚立ち」は体重の3倍の負荷がかかるので、1分間で53歩いたのと同じ効果があります。転倒防止や骨粗しょう症予防、関節の痛みの軽減にもなります。運動は続けることが肝心です。100歳でも筋力を高めることができます。「きれいになりたい」「ゴルフの飛距離を伸ばしたい」など何でもいいので目的を持ってください。家族や友達と一緒にすると継続しやすくなります。歯磨きやテレビを見ながらなど毎日の生活に「ながら運動」を取り入れましょう。

介護は本人にとっても家族にとっても大変なもの。将来の自分と家族のために、運動で「健康寿命」を延ばし、生き生き元気に暮らしましょう。

図③ 年齢による基礎代謝量の変化



参考：文部科学省「体力・運動能力調査」(平成23年版)

注① メタボチェック

- ① 男性ウエスト85cm以上 女性ウエスト90cm以上
- ② ⑦ 高血糖 ⑧ 高血圧 ⑨ 脂質異常のいずれか2つ以上

※①、②の両方を満たすとメタボです。

注② サルコペニア肥満チェック

- ① 筋力の低下
握力：男性30kg未満 女性20kg未満
- ② 体格を表す指標「BMI」25以上
BMI=体重(kg)÷(身長×身長)²

※①、②の両方を満たすと、サルコペニア肥満です。

図④ ロコモチェックで思い当たることはありますか？

片脚立ちで靴下がはけない

家の中でつまづいたり滑ったりする

階段を上るのに手すりが必要である

家のやや重い仕事が困難である

2kg程度の買い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)

15分くらい続けて歩けない

横断歩道を青信号で渡りきれない

7つのロコモチェック

※1つでも当てはまればロコモの危険性大。

植田先生オススメ!

簡単・手軽・経済的♪ 毎日の「ながら運動」で貯筋

かなり効果的です♪



※無理は禁物です。運動中、異常を感じたら止めましょう。また、持病のある人はかかりつけ医師に相談してください。

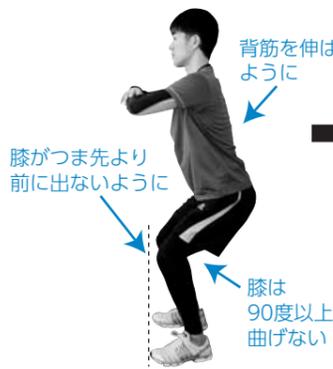
介護保険課
荒木博光

下肢筋力をつける「スクワット」

※深呼吸をするペースで、5〜6回繰り返します。1日3セット行いましょう。



①肩幅くらいに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



②息を吸いながらゆっくりとしゃがむ(1〜4までカウント)



③息を吐きながらゆっくりと立つ(5〜8までカウント)



スクワットができないときは、椅子に腰掛け、机に手をついて立ち座りの動作を確認します。

スクワット15回で腹筋500回分と同じ効果があります!

ポイント
 ・動作中は息を止めないで、意識しながらゆっくり行う
 ・支えが必要な人は十分注意して椅子や机に手をつけて行う

バランス能力をつける「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



壁に手をつけて

53分歩いたのと同じ効果があります!



上級者向け「片脚立ち+つま先立ち」



バランスが保てない場合は、軽く手をつけて行います。

ポイント
 ・動作中は息を止めないで、姿勢をまっすぐにして行う
 ・支えが必要な人は十分注意して椅子や机などに手をつけて行う



Before

After

共通の話題で夫婦円満

二子石 末満子さん 82 85 (青葉台) 寿房さん 夫妻

ストライクが出て喜ぶ合う夫妻



2人合わせて167歳の夫婦がいます。夫婦の長寿の秘訣はボウリングでした。約30年間、共に腕を磨いてきました。

これまで寿房さんはがんを患い、末満子さんも膝を手術。共に糖尿病も患っていますが、「ボウリングを続けたい」との思いで、治療とリハビリを続けてきました。「無理はしないこと。普段もできるだけ歩いています」と病気や老いと向き合いながら2人で頑張ってきました。

ボウリングは楽しいリハビリだという2人。「体を動かすとすっきりする。夫婦円満の秘訣ですね」と顔を見合わせます。

試合中にストライクを出すとは別のレーンの仲間からもハイタッチを求められ、その場の空気が明るくなります。「2人の明るい笑顔が良い。いつも元気をもらいます」と周りの仲間からも笑みがこぼれます。ボウリングを通じて多くの人とつながり、その絆は深まっています。

今後の目標は日本ボウリング場協会による「長寿ボウラー番付」夫婦編で年齢の合計が170歳の「横綱」を目指すことです。これからも2人は笑顔でボウリングを続けます。



たくさんの笑顔に囲まれる藤本さん

運動で広がる人との「輪」

藤本 雅子さん 57 (青葉台)

3年前に夫を病気で亡くし、身の回りのことで精いっぱいだった藤本さん。1年後、気付いたら体重が増加していました。夫を病気で亡くしたということもあり、自分の健康と向き合うことを決意。初めて町の健診を受診しました。「結果は散々。5つの項目が平均値を上回っていました」と当時を振り返ります。

町の健康指導で「おはぎ1個でパークドームおよそ10周分のウォーキングに相当する」という分かりやすい説明があり、改善しよう一念発起します。「自然と食べ過ぎないようになり、食べることが大好きな私でもストレスなく減量に成功しました」と藤本さん。ウォーキングやストレッチを続け、今年の健診では全て平均値を下回りました。

運動で得たものは体の健康だけではありません。藤本さんは友人とのウォーキングを通じてたくさんの人と知り合います。「忙しくて歩けない日が続くと『あなが来るのば待ってっばい』と声を掛けてくれます」とうれしそうに笑います。

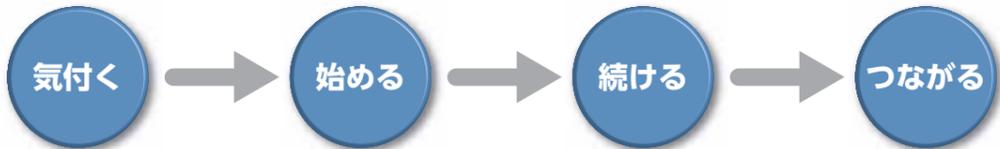
運動で広がった人との輪。出会った多くの仲間と共にこれからも元気に運動を続けます。



Before



After



太極柔力球をする参加者

さ わやかスポーツは、運動が苦手な人や何をやっていいかわからないという人のために行っています。運動すると心も癒やされます。運動に親しんでもらい、継続的にしてもらおうことが目的です。

軽快な音楽を聴きながら全身を動かす、誰でもできる簡単なニューズスポーツを体験します。時にはウォーキングや筋肉トレーニングなどのさまざまな運動で爽やかな汗を流しています。

生涯学習課

「さわやかスポーツ」で
楽しく運動、いつまでも元氣よく！

紫垣 美奈子さん 66 (下原)



柔軟性と体力もつき、交流で心身共に癒されています。意識も高まり、他に太極拳などもしています。世界中を旅する夢のため頑張ります。

本田 温代さん 72 (駅前)



今年で12年目です。健診で異常無しと言われました。他に社交ダンスなどもしています。運動を続け、夫婦仲良く過ごしていきたいです。

城田 尚子さん 75 (ひばりヶ丘)



楽しそうだと思い参加しました。他に高齢者スポーツや卓球、ジョギング、ながら運動をしています。運動で今の健康を維持します。

生活習慣病をやっつける！ 菊陽町が行う「貯筋」運動のススメ



手軽にできるエアロビクスをする参加者

原田 繁俊さん 67 (青葉台)



体重の増加と採血検査の結果が気になり参加しました。教室がきっかけで今は週に2・3回水泳に通い、エアロビクスと腹式呼吸も続けています。一番下の孫が成人するまで元気でいたいですね。

富田宗男さん 65・成美さん 60 夫妻 (八久保)



参加後、運動に気を付けるようになりました。今では二人での散歩が日課です。医者にかからなくても、元気に笑っていることが目標です。

健康・保険課

ヘルスアップセミナーで
ヘルス(健康)&ヘルシー(体に良い)！

介護保険課

「いきいき健康教室」で
いつまでも自立した生活を！

膝 や腰が痛い」「体重が急に減った」「むせたり口が渇いたりする」。これらは危険な老化のサインの1つです。放っておくと将来介護が必要なる状態になる恐れがあります。

教室では、このような症状のある65歳以上の高齢者を対象に元気な高齢者を増やすための教室を行っています。教室では、運動・口腔・栄養・認知症予防の指導を行います。専門のスタッフが明るく親切に対応します。



腕と肩と脇のストレッチをする参加者

赤塚 ユリ子さん 79 (馬場)



座ってできる簡単な筋トレや足腰を鍛える体操をすることで、腰と膝の痛みが無くなり家事が楽になりました。今は元気いっぱいです。「自分のことだから、自分で頑張らないと！」と思います。

福島 美弘さん 70 (武8町内)



参加前は膝が痛く、歩くのがつらかったのですが、今は痛みもありません。ストレッチと筋トレを毎日続けています。友達もたくさんできました。今後の目標はグラウンドゴルフをすることです。

日常に貯筋をプラス！

健康でいるためには、日頃からの心掛けが大切です。今の自分の生活や環境、健康状態を見直してみましよう。運動する機会や環境は、実は身の回りにたくさんあります。頭では若いと思っても筋肉は想像以上に衰えていて、そのギャップが思わぬ事故や病気を引き起こします。「私は大丈夫」と軽い気持ちでいると、いつの間にか健康が損なわれていて、明日には当たり前前の生活が送れなくなるかもしれません。

いつもの生活にちょっと運動を加えるだけで、「貯筋」できます。まずは今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かしてみましよう。

う。家族や友人と一緒に楽しく運動を行うと楽しさや喜びも一層増します。さらに、行動範囲が広がったり新たな仲間との出会いがあったりします。

「貯筋」は「健康寿命」を延ばすカギです。筋力がアップすることで関節などの痛みも軽減し、転倒による骨折の心配も少なくなります。また「痩せやすい体」になり生活習慣病の予防や改善にもつながります。まさに運動は「心と体のビタミン剤」です。

早いうちから楽しく運動に取り組むことで充実した生活が送れます。踏み出す足はいつだって始めの一步です。

さあ、いつ、始めますか！
「健康寿命」は筋筋で延ばす(完)

菊陽町健康づくり講演会
「筋力アップで 延ばそう健康寿命」

いつまでも自分らしく生き生きと過ごすために、今、自宅でもできる「筋トレ」が注目を浴びています。今からでも遅くありません！自分のペースでできる方法を見つけて「貯筋」に取り組みましよう。

- 日時 2月1日(土)
午前10時30分～午前11時30分
開場：9時30分(パネル展示など)
- 場所 菊陽町図書館ホール
- 講師 熊本リハビリテーション病院 リハビリテーション部技術部長 梶田 義美さん
- 問い合わせ 健康・保険課 ☎(232)4912