

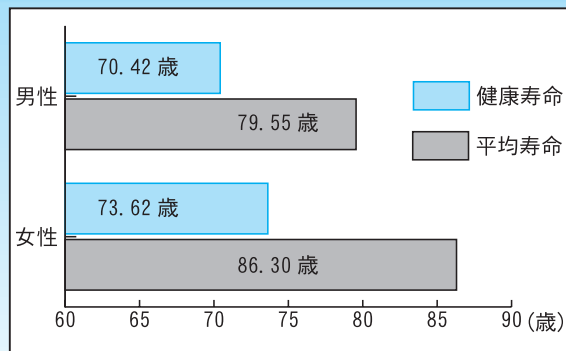
元気で100歳 応援講座

～健康寿命とロコモティブシンドローム～

今回は、浅野 聡氏(東埼玉総合病院医師)に健康寿命とロコモティブシンドローム(以下ロコモ)についてお伺いしました。ロコモのことをよく知り、健康寿命を延ばしましょう!

高齢になるとさまざまな原因で体を動かすことが困難になってきます。「日常生活が自立している期間(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)」を健康寿命」と言います。

健康寿命は平均寿命より短く、健康寿命と平均寿命の差は男性で約9年、女性で約13年あり、この期間が「日常生活が自立できない期間(介護を受けて生きていく期間)」となります。健康寿命の伸びは平均寿命の伸びより遅く、両者の差は徐々に広がっていくことが予想されていますので、今後、ますます介護を必要とする高齢者が増加すると考えられています。



▲平成22年度平均寿命と健康寿命

ロコモは身近な問題

要支援・要介護状態となった原因では、運動器の障がい(関節疾患、転倒・骨折)が21.4%を占め、最も多い脳卒中(21.5%)に匹敵します。運動器の障がいによって要介護状態になる、または介護が必要な状態になるリスクが高い状態を「ロコモティブシンドローム」と言います。現在では、メタボリックシンドロームに匹敵するか、それ以上にロコモ(変形性腰椎症(3,790万人)、変形性膝関節症(2,530万人)、骨粗しょう症(1,280万人)など)の患者がいると推計されています。

※()内の人数は、平成17年の年齢別人口構成に有病率をかけた推定患者数です。

早期発見・早期治療が重症化予防の要

例えば、「沈黙の病気」と呼ばれる骨粗しょう症は、発症していても症状がないために気付かれず、骨折して初めて分かることが大多数です。背骨や脚の付け根を骨折することで、生活の質が低下したり、寿命が短くなることもあります。50歳以上の日本人女性では3人に1人が骨粗しょう症になっていると推定されていますが、適切な治療を受ければ骨折の予防や骨粗しょう症の進行防止が可能です。

腰痛、下肢の痛みやしびれ、膝の痛みがある人は近くの整形外科、またはかかりつけの医師に相談しましょう。また、閉経後の女性、65歳以上の男性は、ぜひ骨粗しょう症の検査を受けることをお勧めします。

※日本整形外科学会「ロコモチャレンジ! 推進協議会」では、ホームページ(<https://locomo-joa.jp/>)でロコモの解説、自分でできるロコチェック、ロコモ度テスト、ロコトレなどが紹介されていますので参考にしてみてください。



かんたん「ロコチェック」

- ①片脚立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度(1ℓの牛乳パック2個程度)の買い物で持ち帰りが困難
- ⑦家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難

7つの項目のうち1つでも該当すればロコモの心配があります。痛みや主治医からの運動の制限が特にならない人は、該当項目ゼロを目指して、積極的に体を動かすようにしましょう。

定期的な運動をする時間が取れない場合は、生活の中で、ちょっとした工夫を心がけましょう。

生活の中に取り入れられる「ちょっとした工夫」(例)

- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う
 - 自動車やバスに乗っていたところを徒歩や自転車にする
 - 歩幅を広くして速く歩くようにする
 - テレビなどを見ながらの「ながらストレッチ」をする
- ※安全のために、体を動かす時間は少しずつ増やすこと、病気や痛みのある場合は主治医に相談すること、体調が悪いときは無理をしないことを意識しましょう。

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX (40)3008

65歳以上の人へのお知らせ

「いきいきクラブ教室」参加者募集

介護予防で健康寿命を延ばそう



本紙10ページでも紹介した

ように、ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)予防のためには、運動などの対策が大切です。また、適度な運動と人との交流は認知症予防にも効果的です。

一人では、なかなか続けられない運動も、教室に参加することで、楽しく自分に合った運動を身に付けて、継続していくことができます。

この教室では、バランス運動を含めた、簡単にできる筋力トレーニングやストレッチなどの運動に加えて、栄養バランスやお口の健康(唾液分泌の大切さや飲み込む機能の仕組みなど)についても学習していきます。

対象 市内在住の65歳以上の人
※初めて参加する人優先

定員 各20人(申込み順)

参加費 無料

内容 筋トレ・脳トレおよびストレッチング、栄養改善講座(調理)、口腔講座(口腔ケアの実践)、ロコモ講座
持ち物 運動靴(室内用)、タオル、飲み物

※各教室の栄養改善講座の日は、合わせてエプロン、三角きん、ふきん2枚、ご飯(1食分)、筆記用具をお持ちください。

申込み 申込書に必要事項を記入し印鑑を持参の上、直接介護福祉課へ

※申込書は介護福祉課窓口で配布しています。

※申込み時に健康チェックアンケートがあります。

申込み期限 各教室の開始2週間前まで

問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8438・FAX(40) 3008

●いきいきクラブ教室日程●

① 5月7日～7月23日毎週水曜日午前10時～11時30分

ところ ウェルス幸手2階トレーニング室など

※6月4日(水)は栄養改善講座のため午前10時～午後0時30分

② 7月3日～9月25日毎週木曜日午前10時～11時30分

ところ 西公民館大会議室など

※7月31日(木)は栄養改善講座のため午前10時～午後0時30分

※8月14日(木)を除く

③ 10月3日～12月19日毎週金曜日午後1時30分～3時

ところ ウェルス幸手2階トレーニング室など

※10月31日(金)は栄養改善講座のため正午～午後2時30分

④ 平成27年1月9日～3月27日毎週金曜日午後1時30分～3時

ところ ウェルス幸手2階トレーニング室など

※2月6日(金)は栄養改善講座のため正午～午後2時30分

あたまの健康チェック

簡単な質問に答えるだけで、「もの忘れ」などのあたまの健康チェックができます。

と き 5月22日(木)
午前9時30分～午後4時30分
※1人あたり約45分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 記憶力チェック

保健師などによる介護予防アドバイス

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 16人(申込み順)

費用 無料

申込み 4月10日(木)から電話または直接介護福祉課へ

問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8438・FAX(40) 3008