

やるぞー！！
やるぞー！！
やるぞー！！！！

きっとできる！

運動の習慣化

自主トレカレンダー(裏面)の活用



健康増進！介護予防のススメ ～日々の運動習慣定着を目指す～ 理学療法士 室山 敦美

暑さが去りやらぬ昨今ですが、いかがお過ごしでしょうか。幾分か身体も動かしやすい気候となります。真夏に落ちてしまった体力を取り戻していきましょう。

皆さん、「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群、以下ロコモ)という言葉をご存知ですか。「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」と定義されています。つまり加齢に伴って現れる運動器の脆弱化^{ぜいじゃく}ということです。また、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことを「健康寿命」といいます。ロコモを予防し健康寿命を延ばしていつまでも自分の足で歩くことができるように取り組んでいきましょう！

では、ロコモを予防するには具体的にどうすればよいのでしょうか。お勧めされているのがロコモーショントレーニング(以下ロコトレ)です。ロコトレ？耳慣れない言葉で特別な運動が必要になるのではと身構えてしまうかもしれませんが心配ありません！下肢の筋力トレーニングやバランス力の強化をすることなのです。裏面に運動方法を紹介しているので参考にしてみてください。ロコトレは運動機能を高める効果があり、ウォーキングなど有酸素運動との併用がより効果的です。日々の運動習慣をつけることで、身体を健康に保つだけでなく認知症予防も期待でき、いいこと尽くめなのです。

厚生労働省によると日本人の死亡原因の1位はがん、2位は心疾患、3位は肺炎です。それを引き起こす原因として喫煙、高血圧に次いで運動不足が原因に挙げられています。ですから運動不足を解消し、少しずつ生活習慣病のリスクを低くしていきましょう。



では実際に普段はどのくらいの量の運動をすればよいのでしょうか。

目標は
30分・週2回以上の運動を1年以上継続することです。

そうは言っても運動はなかなか難しいなと思われた方にお得な情報があります。実は1500歩歩くことが約15分の身体活動に相当するとされているのです。例えば「トイレに行った後は1往復だけ廊下を余分に歩く」といった簡単な心がけをし、生活の中で歩数を少しずつ増やすことが健康増進に繋がるのです。日頃の運動や活動を積み重ねていき、一緒に健康寿命を延ばしていきませんか。

どのように運動をすればいいかわからない方は、裏面にある自主トレカレンダーをぜひ活用してみてください。使い方や方法などご不明点があれば、いつでもお気軽にスタッフにお声かけ下さい。



【参考・引用元】

厚生労働省ホームページ：健康日本21

予防理学療法額要論：医歯薬出版株式会社

(年2回発行、次回2019年6月予定)

