

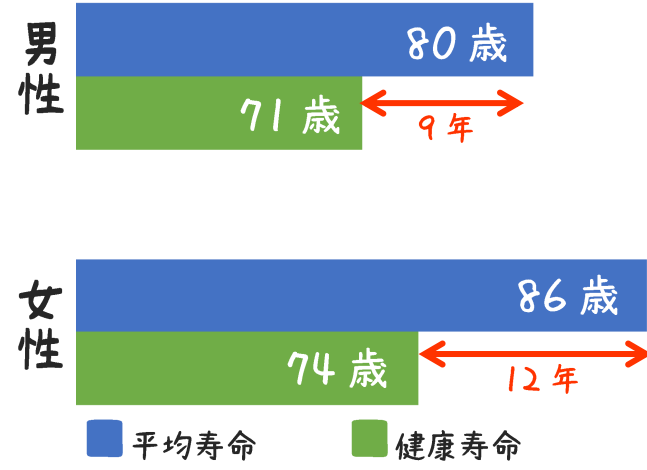
あさか訪問通信

H29.4月号

けんこうじゅみょう

健康寿命を
延ばすために

● 平均寿命と健康寿命の比較



皆さんは「健康寿命」という言葉を、聞いたことはありますか？

健康寿命とは、“心身ともに自立し、健康的に生活できる期間”のことをいいます。

そして「平均寿命」と「健康寿命」の差は、「健康ではない期間」を意味します。

右上のグラフを見ると分かるように、日本人の平均寿命と健康寿命の差は、**約10年**あると言われています。この10年間は、病気で医療費がかかったり、何らかの介護が必要な状態ということです。

ロコモって

知っていますか？

自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵です。そしてその要因の第1位は「**運動器の障害**」だということをご存知ですか？

運動器とは、「骨」「関節」「筋肉」「神経」のことをいいます。運動器の障害や「立つ」「歩く」といった機能が低下することを「**ロコモティブシンドローム (通称：ロコモ)**」といいます。

整形外科で手術を受ける人は50歳代から急増します。高齢者の多くは、骨や関節などの運動器の障害を抱えているのです。

医療の発達により長生きする方が増えていますが、**長寿に運動器の健康が伴っていないのが現状です**。また、ロコモが進行すると**寝たきり**になる危険性が高まります。



ロコモのサイン

ロコモのサインはまず「**脚**」に表れます。

運動器の衰えは、つまづく・ひざが痛いなど、脚の筋力低下や関節の痛みから始まります。そして、年齢とともに歩行速度がどんどん遅くなり、この状態になると、ロコモの進行に拍車がかかってしまいます。



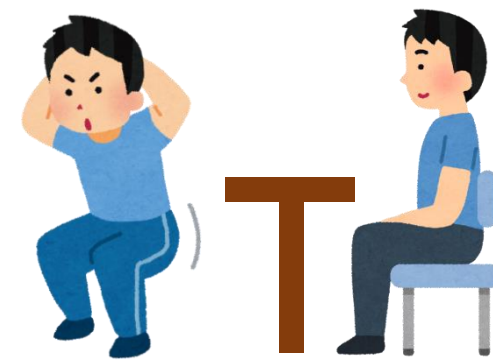
ロコモトレーニング

ロコモ予防に効果のあるトレーニング方法をご紹介します！



【片脚立ち】

左右1分間ずつを、**1日3回**行いましょう！
必ずつかまるもの(テーブル・イスなど)のあるところで行って下さい。



【スクワット】

深呼吸をするペースで**5～6回**、**1日3セット**行いましょう。
難しい場合は、イスに腰かけ、机に手を置いて、立ち座り動作を繰り返しましょう。



【ウォーキング】

1日20分～30分程度行いましょう。
歩き始める前には、**ストレッチ**をして下さいね。

ロコモの予防、進行を抑えるには日頃の「**運動**」と「**食事**」がとても大切です。暖かくなってきましたので、外に出て運動をする習慣をつけましょう！

富岡製糸場に行きました♪
スタッフ一同



スタッフの近況
～写真のご紹介～



医療法人 寛友会
浅賀歯科医院

浅賀・敬デンタルクリニック