

# 第 64 回 生活習慣病教室

## 「いつもまでも元気に動ける身体を作ろう」

- 日 時：平成 29 年 7 月 19 日（水）14 時半～15 時半
- 場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階大ホール
- 講 師：リハビリセンター 和田 拓 理学療法士



### 理学療法について

理学療法とは、運動や電気、温熱等の物理的手段を用いる治療法をいいます。運動機能が低下した状態にある人に対して、運動機能を回復させ生活の質を向上させることを目的としています。そのために、理学療法士は、どこに原因があるのかを推察し、目的に応じた具体的な方法の提案および実践を行います。

### 健康寿命を延ばす

政府は、2025 年を目途に「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。これは、

可能な限り住み慣れた地域（在宅）で元気に暮らせるよう地域で支援をしていく体制のことを指します。また、今後の課題として、寿命よりも健康寿命を延ばすことを掲げ、社会的テーマにもなっています。

医療や介護は無限にある資源ではありません。なぜなら、高齢化が進むと働き手が減ってしまうからです。そのような状況下で先の課題を実現するためには、ボランティアや福祉サービスを充実させるのはもちろんですが、健康な身体作りが最も大事になるのです。

健康寿命...健康上の問題がなく、自立した生活が送れること。

### セルフチェック

まずは、自身が現在どのような状態なのかを知ることが重要です。「筋力の低下」が将来的な介護リスクの指標になり、日々チェックしていくことが大切です。そのためのセルフチェック方法を紹介します。

### ○体重

適正体重（BMI18.5～24.0）であるかを調べます。BMIが低すぎると筋力低下や低栄養状態が疑われ、高すぎても肥満で生活習慣病のリスクを高める要因になります。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \{ \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \}$

### ○立ち上がりテスト

10cm、20cm、30cm、40cmの台から立ちあがることができる否かで下肢筋力を調べます。両腕を胸の前で組み、両足または片足で実施します。

《目安》

40cm（両足）→日常生活動作自立

20cm（両足）→正常歩行

40cm（片足）→階段昇降を含めた日常動作自立

10cm（片足）→競技スポーツ

その他にも、片足立ちが安定して保てるかといった方法や、正しい姿勢を意識することも筋力維持の一つに繋がります。良い姿勢を保つためには、脚の筋力だけでなく、お尻やお腹の筋力も関係してきます。その為、これらの筋力が低下すると、背中が曲がる等、姿勢に変化が現れます。鏡で確認してみましょう。

### 筋力低下を予防する運動

- 柔軟体操（ストレッチ、関節運動）
- ペットを触った後は手洗いをする
- 屈伸運動（スクワット）
- レジスタンストレーニング（機械、重錘）
- 階段昇降

- ウォーキング（週3回以上、1回40分以上）

1つではなく、複合的に取り組むことが効果的です。また、一番大事なのは、継続することです。以下に継続するためのコツを挙げます。習慣づけて運動していきましょう！

- 適度に行う（負荷と休憩）
- 目標を設定する
- 日常生活の中で取り組む
- 自分に合った方法で継続する
- 環境を変える
- 活動グループへの参加
- 楽しむ