保健・福祉

人生100年時代の健康管理

⑱ 転倒しないためにプラス10

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

前回、骨粗しょう症の治療のポイントについて紹介しましたが、そのゴールは骨折しないことです。骨密度を上げて骨を強くすると同時に、骨折の原因となる転倒を予防することがとても大切です。

重要なポイントが二つあります。一つは、筋力とバランス力を保つことであり、もう一つは転びやすい状況を避けることです。

筋力とバランス力を鍛えるには運動習慣が不可欠です。ただし、運動に慣れていない人や高齢者が急に激しい運動をすると、けがや事故につながる恐れがあります。

「アクティブガイド」の「+10(プラステン)…今より10分多く体を動かそう」が参考になります。

生活の中で何か「+10」できるものに「気づく」「始める」「達成する」「つながる」と目標に、健康のための一歩を踏み出すためのアクティブガイドです。

ウオーキングはもっとも手軽で安全な運動です。まずは、今より1日10分余計に歩きましょう。アクティブガイドでは64歳までは1日60分、65歳以上は1日40分体を動かすことを勧めていますが、ウオーキングが基本です。

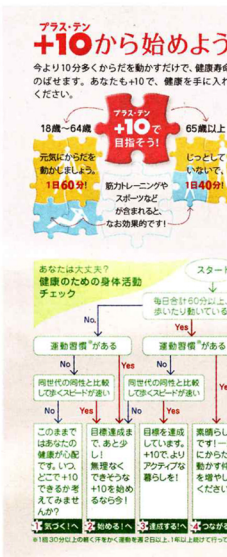
歩くときは+10だ歩幅を広げましょう。歩幅を+10だ広げることで、運動の「質」の改善が期待できます。歩幅が大きくなると自然にスピードが上がり、筋肉に刺激が与えられ、筋力トレーニングと同じ効果を期待できます。

ウオーキングのあとは、「ロコトレ」がお勧めです。この連載の第24回で紹介しましたが、ロコトレはバランス能力をつける「開眼片脚起立(片脚立ち)」と下肢筋力をつける「スクワット」の二つからなっています。QRコードのサイトを開いてみましょう。ロコトレが動画つきで詳しく紹介されています。

「片脚立ち」「スクワット」のほか、ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ(つま先立ち)」、下肢の柔軟性をつけバランス能力・筋力をつける「フロントランジ(片脚踏み出し)」がロコトレプラスとして紹介されています。こういった運動を続けることにより、ロコモを予防し、転倒を防止することができます。

※次回は「転倒予防のための住環境整備」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。



いつでもどこでもプラス10(厚生労働省ホームページから引用)