

# 事業団だより



第23号 2012年3月発行  
毎月、健診についての情報や健康  
知識、栄養について皆さまにお知  
らせします。

## ‘ロコモティブシンドローム’を 予防しましょう



(財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4号 Tel0857-23-4841

### メタボの次は、ロコモ！！

日頃から、ほどよい運動を習慣的に行う事により、身体にいろいろな積極的効果がもたらされます。運動の効用には、肥満、動脈硬化、高血圧症などの生活習慣病の危険因子を低下させることにより、虚血性心疾患、脳血管疾患や糖尿病などの疾患の発症を予防するといったことがあります。

近年、日本人の身体活動量は、全体的に低下しつつあります。そのため個人が意識して運動する必要があります。平成16年国民健康・栄養調査結果では、国民の1/3が運動習慣を持っていないという状況です。

人が体を動かすことを身体活動と言います。これからは、運動だけでなく、身体活動をいかに効果的に増やすかが課題です。

メタボリックシンドロームの原因が内臓脂肪の蓄積であるのに対し、ロコモティブシンドロームは運動機能の低下が原因で起こります。

どちらも高齢化社会の中で注意すべき国民病と言ってよいでしょう。ロコモになってしまうと、メタボや認知症を併発するケースも少なくありません。



体の運動器（骨、筋肉、軟骨、関節、動きの信号を伝える神経などのこと）が衰えて、「立つ」「歩く」など日常動作が困難な状態になり、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のことです。

ロコモティブシンドロームとは？

### 推計4700万人！いまやロコモは国民病

ロコモの人は、予備軍を含めて推計4700万人！今やロコモは、国民病といえます。その原因は、日本人の平均寿命が男女とも80歳前後まで延びたことです。実は、運動器の‘耐用年数’は、これよりずっと短いのです。そのため、**早い人では40歳代から、運動器の衰えの兆候が始まります。**これを放置すると、要介護、寝たきりになるだけでなく、メタボも悪化しかねません。精神面にも、悪い影響が出がちです。

歳を重ねても生活機能が低下しないよう、今から、予防と対策を心がけましょう。

### 筋肉の衰えはロコモの始まり！？

一般的に人間の筋肉は、体重の40%といわれています。

平均的に脂肪が20%くらいで、残りの部分の約半分が筋肉になります。

筋肉の細胞は筋繊維と言って筋肉の端から端まで細長い紐状のもので、筋肉は細胞が大きくなることで鍛えられます。筋肉の細胞の数は生まれた時から変わりません。

筋肉は、何もしないと、年齢とともに衰えていきます。この現象を**サルコペニア**と言います。

サルコペニアは**30歳ごろから始まり、生涯を通じて進行していきます。**この過程では、筋肉組織の量と筋繊維の数や大きさが徐々に減少し、その結果筋肉量が徐々に低下し、筋力も低下します。しかし、定期的に運動する事でその一部を食い止めたり進行を遅らせることができます。

体の中の糖は肝臓と筋肉中に蓄えられています。肝臓に蓄えられる量は決まっています。従って、筋肉が衰えると余分な糖は血中に出ます。そのため血液中の糖が上昇しやすくなります。

痩せているのに糖尿病がある人は、筋肉が少ないことが考えられます。



<裏面もご覧ください>

## ロコモの原因

- ★ バランス能力の低下
- ★ 筋力の低下
- ★ 骨や関節の病気  
骨粗鬆症・変形性膝関節症 脊椎管狭窄症など

## ロコモーションチェック（ひとつでもあてはまれば「ロコモ」です。）

- 1 片足立ちで靴下が履けますか？
- 2 家の中でつまずいたり滑ったりしませんか？
- 3 階段を上るのに手すりが必要ですか？
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれますか？
- 5 15分くらい続けて歩けますか？
- 6 2kg程度の買い物(1ℓの牛乳2本程度)を持って帰れますか？
- 7 掃除機の使用や布団の上げ下ろしができますか？

## ロコモのための運動訓練



### 【開眼片足立ち訓練】

片足立ちは、両足立ちに比べて、**2.75倍の負荷**がかかります。運動不足を自覚していてもなかなか運動する時間が取れない人は、せめて、足腰だけでも弱らせないように、片足立ちを実践してみましょう。

#### <方法>

両眼を開け、片足を前方に5センチほど上げる。

バランスが悪い場合は、軽く手をついても良い。

転倒ないように机やイスなど、必ず捕まる物のある場所で行う。

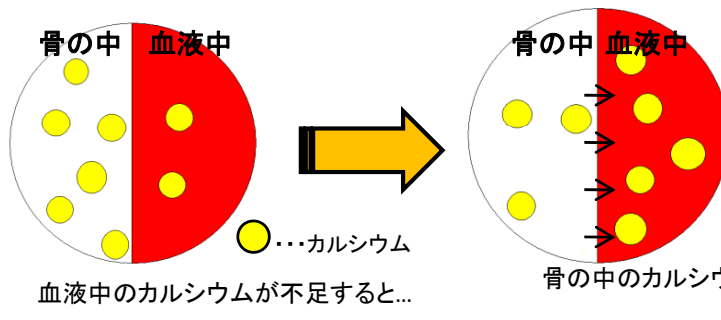
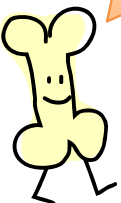
「右足で片足立ちを1分間、左足で片足立ちを1分間」×3回（朝・昼・晩）

実際に、1日3回（1回1分間）の片足立ちを3ヶ月間継続した人の骨密度を測定したところ、6割以上の人で太ももの付け根の骨密度が上昇し、転倒率も3分の1になったそうです。

## 栄養コーナー

# 骨粗鬆症予防でロコモ予防！

食事と運動が  
大切だよ！



骨粗鬆症はロコモティブシンドロームの要因のひとつとされています。特に、元々体が小さく、出産や授乳を行うという理由から、女性がかかりやすい病気とされています。毎日の食事で、カルシウムが不足しないようにすることが大切です。また、適度な運動で骨に刺激を与えて強くしていきましょう！

## どんな食事をすればいいの？

骨粗鬆症を予防するために必要な栄養素はもちろんカルシウムです！！しかし、それだけでは足りません。カルシウムの吸収を助けたり、骨の形成に必要な栄養素もしっかりと補給してください。また、女性ホルモンに似ている物質として有名なイソフラボンも骨粗鬆症予防に役立ちます。大豆や大豆製品に多く含まれていますので、毎日1回は食卓に上るようにしては？

### カルシウムの吸収を助ける栄養素

- ① ビタミンD → ぶり・かつお等の魚介類や天日干しした干しシイタケや桜エビ、切干大根がおすすめ！カルシウムの吸収率アップに役立ちます。
- ② ビタミンK → 納豆や緑黄色野菜にたっぷり含まれています。骨の質を維持する働きがあります。
- ③ マグネシウム → 魚介類、大豆、ごぼう、ピーナッツなどに豊富。骨の形成には必要不可欠！

★献立例★ カルシウム+ビタミンD…ぶりの照り焼き+切干大根の煮物、かれいの煮付け+付け合わせにわかめ など  
カルシウム+マグネシウム…小松菜のピーナッツ和え、アサリ入り卵の花 など

### ちょっと注目！！

ナトリウム（塩）やリンといったミネラルは、摂り過ぎるとカルシウムを体の外に出してしまったり、吸収の邪魔をしてしまうので、濃い味が好きな人、よく外食をする人、インスタント食品を食べることが多い人は注意が必要です。また、どうしても偏った食事になってしまう人は、サプリメントを利用する方法もありますが、サプリメントの成分がすべて吸収される訳ではありません。その他、サプリメントによって必要以上に摂取してしまう可能性もありますので、飲む量はきちんと守りましょう。過剰な摂取は病気につながることもあります。