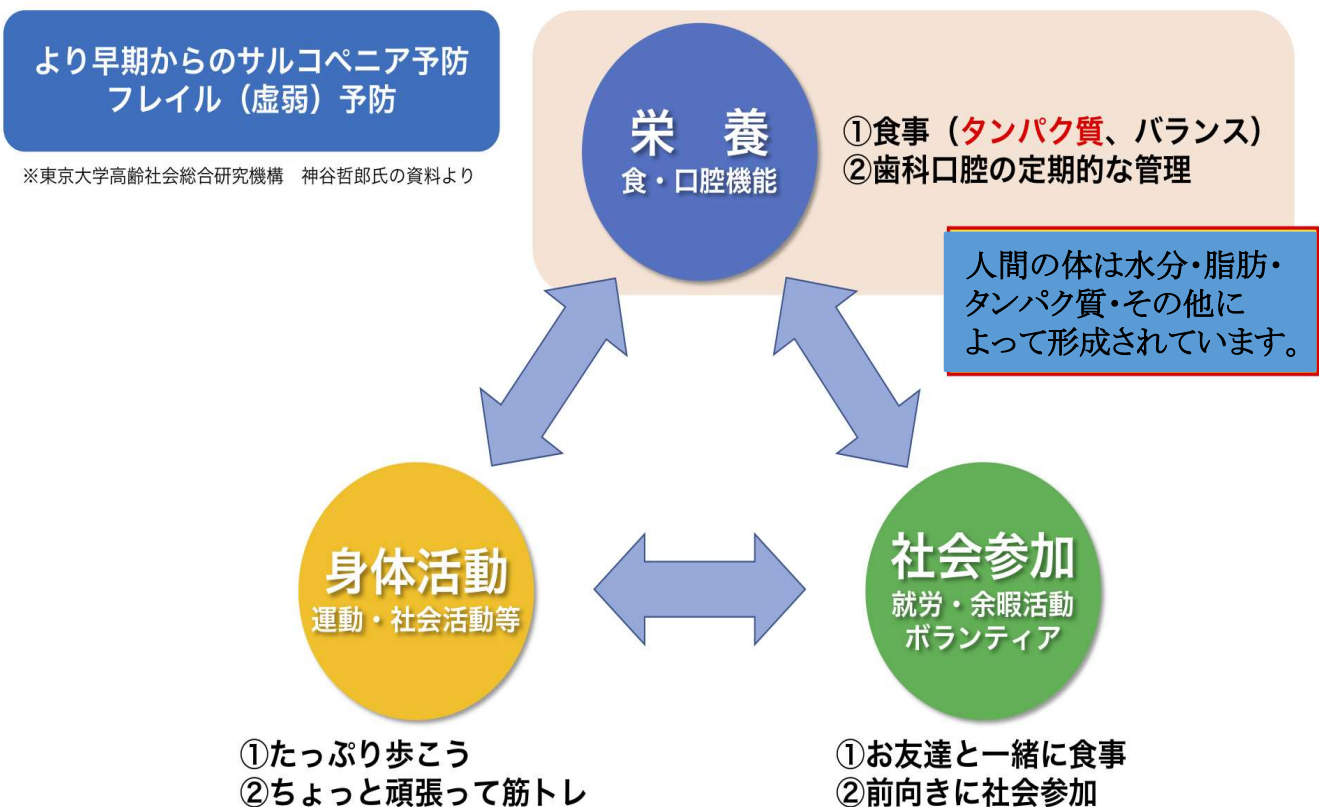


～今日の健康情報～ サルコペニア予防(加齢性筋肉減弱症)

サルコペニア・フレイル(虚弱)予防

超高齢社会に向かっていくなかで、いかに要介護状態にならず自立状態を維持し歳を重ねることができるかという予防の視点は重要である。そこには低栄養を背景とした、「フレイル(Frailty:虚弱)」およびその根底をなす「加齢性筋肉減弱症(サルコペニア)」という大きな問題があり、中でも高齢者における食の安定性については再考する必要がある。その意味では「ヒトはどのような部分から衰え始めるのか」という原点としての疑問が湧いてくる。そこで我々は、2012年から千葉県柏市の地域在住高齢者(自立～要支援)を対象にコホート研究として「大規模長期縦断追跡健康調査(柏スタディ)」を実施している。この取り組みの成果として、人間のフレイル(虚弱)には身体的な虚弱(フィジカル・フレイル)だけではなく、精神心理的な虚弱(メンタル・フレイル)や社会的な虚弱(ソーシャル・フレイル)が複雑に関連していること、健康長寿のために必要な大切なポイントとして「栄養(食・口腔機能)」「運動」「社会参加」という3つの柱があること、3つの柱は相互に影響しており身体が衰える最初の入り口になりやすいのは「社会参加」の機会の低下であること等が明らかになってきた。

引用:http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/wp-content/uploads/2016/04/h27_rouken_team_ijijima.pdf



～今日の健康情報～ これで解消・肩こり・腰痛

肩こり・腰痛で生活や仕事の質が落ちていませんか。同じ姿勢が続いたり、動く時間が少なくなったりすることが原因の一つです。肩こり・腰痛を解消して、趣味に打ち込んだり、効率よく仕事をしたりしましょう。

姿勢を意識すること、カラダを動かすことから始めよう

●壁を背にして姿勢をチェック



●1日の歩数をチェック



目標 8,000～10,000 歩
まずは 6,000 歩、歩行なら
1 時間程度(1,000 歩≒10 分)

背筋を伸ばして、腕を大きく
振って少し速く歩くことから
始めましょう

肩こり・腰痛には、この体操がおすすめ！

●ぐるっと体操

指先を肩につけ、肘で大きく円を描くように
後ろから前に回し、前から後ろに回す



前後それぞれ
5～10 回ずつ



詳しくは下記にて動画掲載中です

●これだけ体操®



- ①足は肩幅よりやや広めに開き、手首がベルトラインの少し上にくるように両手をあてる
 - ②息を吐きながら、両手で骨盤を押し出し、3秒キープ。予防は1日1～2回、改善は1日10回から
- ※お尻から太ももにかけて痛みがある場合は中止

ポイント

- ・あごは上げない、胸を開く
- ・骨盤を押し出す
- ・ひざは曲げずに、伸ばしたまま
- ・かかとが、浮くか浮かないかぐらい

監修：東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座長 特任教授 松平 浩

自分の体力・体調にあわせて無理のないように、治療中の方は主治医に相談してください。

～今日の健康情報～ ストレス対処に「3R」

こころの疲労・ストレスに対しては早めの対処が重要です。対処の基本となる「3つのR」を生活に取り入れるとともに、考え方を直すことを意識してみましょう。

「3つのR」とは

「3つのR」は、レスト（Rest）、レクリエーション（Recreation）、リラックス（Relax）をいいます。

レスト（休息・休養）

オンとオフを切り替えて心身を休ませる



「疲れた」「眠い」は休めのサイン

レクリエーション（趣味・娯楽・気ばらし）

趣味や娯楽など、好きなことに専念できる時間を持つ



穏やかな気持ちになる

リラックス（くつろぎ）

家族・友人との会話や、動物とのふれあいなどで、心身の緊張をほぐす



呼吸法やストレッチも効果的

他にも！考え方のクセを見直す

自身の思考を変えることで、気持ちがラクになることがあります。

「こうあるべき」を「こうでもいいな」に置き換えてみる

「ねばならない」「すべき」思考
完璧にやらねばならない (>_<)

口癖から変える

「まあいいか」

多様な価値観を持つ

他者目線で想像する

ルールをゆるめる

力を入れるところとそうでないところのメリハリをつける



これも大切！

相談する

家族・友人・上司・同僚・専門家（健康管理室・EAPなど）

話すことで気持ちがラクに

～今日の健康情報～ 年末年始の体メンテナンス

イベントや飲食の機会が増える年末年始は、体重が増えたり体調を崩したりしやすくなります。2022年の新しい年を楽しく健康で迎えるために、宴会や外食の前後は生活習慣をリセットする「メンテナンス日(メンテ日)」にして、早めの疲労回復を意識しつつ年末年始を上手に楽しみませんか。



メンテ日の過ごし方は？

起きる・寝る

- ・定時に起きる (前日との差 1 時間以内)
- ・早めに寝る
- ・就寝前のアルコールやカフェインは摂らない

アルコールは適量でも途中覚醒しやすくなるため、メンテ日には、できるだけ控える

動く

- ・こまめに歩く
- ・早歩きを意識する
- ・坂道や階段を上る (外出・移動時など)

代謝が最も高い時間帯 11~14 時はこまめに動いて効率的に代謝アップ！

食べる

- ・朝食を食べる
- ・昼食は定食形式にする
- ・夕飯は 20 時までに済ませる

おやつもやめる

身体に脂肪が貯まりやすい時間帯 20 時以降は、飲み物だけにしよう

～今日の健康情報～ 歩く速度を意識してみよう！

ウォーキングに慣れてきたら歩く速度を意識してみましょう。速く歩くことができる人は、体力があるだけでなく、健康寿命が長いという研究結果*もあります。速度を意識してウォーキングを行いましょう！

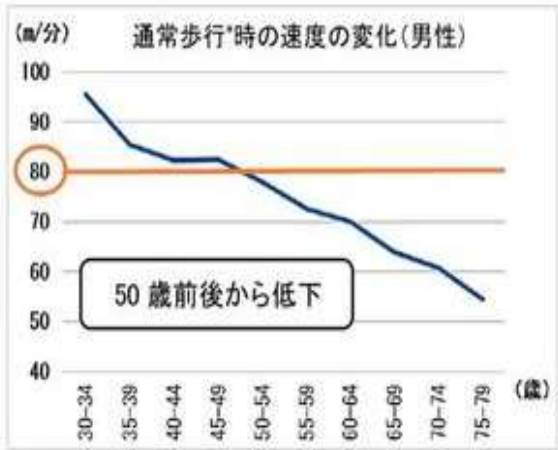
*Arch Intern Med.170(2):194-201,2010

あなたの歩く速度はどれくらい？

年齢とともに筋力やバランス力などが低下すると歩く速度は遅くなります。脚筋力を維持するためにも、日常生活で歩く速度を意識するようにしましょう。

【身近な歩行速度の目安】
看板やナビアプリ等の到着時間は **80m/分** で算出

*通常歩行:「お出かけの際に駅まで行く速度」や「通勤時」などといった日常無意識に歩く速度



出典:阿久津邦夫(1975)歩行の科学、不味堂出版

歩く速度を維持するためには？

歩く速度は歩幅とピッチ(足を交互に出す速さ)によって決まります。無理のない範囲でいつもより少し歩幅を広げることから始めましょう。

■歩幅を広げると・・・

- ・姿勢がよくなる
 - ・目線があがる
 - ・腕がしっかり振れる
 - ・つま先があがる など
- 速度UP



■歩幅の目安は、身長×45～50%程度

ウォーキング時
身長(cm)×0.45
足腰強化をするなら
身長(cm)×0.5

身長 170cm の場合
45%: 76.5cm
50%: 85.0cm

◎ 高血圧・心臓病などの疾患や、腰・股関節などの痛みがある方は主治医にご相談ください

高齢者の生活を曇らせる健康問題



サルコペニアとは

サルコペニアは筋力・筋量の低下を示すことばで、高齢者の方で、握力と歩行速度のいずれか、もしくは両方が低下しており、また身体の筋量を測定して低下が確認されればサルコペニアと診断されます。サルコペニアも老化や栄養状態、運動状況や他の疾患の影響などによって生じると考えられています。

サルコペニア対策はフレイル対策

サルコペニアは脊椎疾患、腰痛、膝関節疾患など、整形外科に関連した病気でおこりやすい他、特に糖尿病の影響は非常に大きいとする研究結果が出されているところです。また腎臓病との関連も指摘されており、慢性腎臓病（CKD）をお持ちの方はサルコペニアを発症しやすいと考えられます。また認知機能の低下に伴ううつ気分、やる気のなさにも関連します。運動は認知機能の改善にも効果がありますし、筋力・筋量の維持やフレイル対策としても重要であり、これらの問題に総合的に対処していくことで全体的な健康改善に役立ちます。

～今日の健康情報～ 身体活動量をアップしよう！

春に向けて活動量を増やしませんか。スポーツウェアに着替えて行うことだけが、“活動量を増やす”ことではありません。日常生活で身体活動量をアップする方法を考えていきましょう。

◇身体活動（運動＋生活活動）

身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作のことです。

運 動

体力の維持・向上を
目的として計画的・
意図的に実施し、
継続性のある活動



生活活動

日常生活における
労働・家事・通勤
など



◇身体活動量を増やすコツ！

生活活動では、子供と屋外で遊ぶ、洗濯物を干す、掃除をする、買い物で歩く、ガーデニングなど、こまめに“からだを動かす”ことを意識してみましょう。
運動では、少し時間を作って散歩やその場足踏み、その場で足先をつけたまま弾む（エア縄跳び）などをしてみましょう。



**歩数計（スマホなど）をつけることから始めて、
目標 1日6,000歩！**



歩行 10分≒1,000歩、1日に合計60分程度の歩行を目指しましょう

体力や体調にあわせて無理せず行いましょう。治療中の方は主治医にご相談ください。

～今日の健康情報～ 健康寿命を延ばす！

健康寿命を延ばして、この「不健康な期間」をできるだけ短くし、健やかで心豊かな生活を継続して送るためには、生活習慣病の発症や重症化を予防し、いつまでも健康を維持することが大切です。そのためには、メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪を減らすことが必要であり、それがたまる原因となる運動不足や食べ過ぎといった不健康な生活習慣の改善が不可欠です。

生活習慣を改善するポイントは

1に「運動」、2に「食事」、しっかり「禁煙」、最後に「クスリ」と言われています。



イラスト：厚生労働省

(1) 運動

日頃から体を動かす習慣を身につけましょう。適度な運動を行うことで、消費エネルギーの増加や身体機能が活発化して血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。さらに高齢者の方にとっては、体力や身体機能の向上により転びにくくなるなど、介護予防の効果もあります。

◆改善のヒント

1日の生活の様々な場面で、今より10分、身体を動かす時間を増やしませんか。機会を少しずつ見つけて、1日60分を目標にしてみましょう。

(例)

通勤時、バスの停留所1つ分、または電車1駅分を歩く
買物の移動手段を自家用車から自転車や徒歩に替える
エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う
犬の散歩にでかける など

(2) 食事

食べ過ぎや欠食などの不規則な食生活は内臓脂肪をためる原因となるため、食生活の改善が欠かせません。また、肉などの動物性たんぱく質や脂質の過量な摂取や、野菜不足、塩分・糖分の摂りすぎなども、様々な生活習慣病の発症に関連があると言われてい

◆改善のヒント

食生活改善のポイントは、次のとおりです。

バランス良く食べる
3食きちんと取る
夕食は軽めに
油を使った料理は控えめ
副菜を多く食べる
食塩摂取は控えめに など



(3) 禁煙

たばこは、多くの有害物質を含み、健康に様々な影響を及ぼします。喫煙によって、がんにかかるリスクだけでなく、動脈硬化を進行させるリスクを高める可能性があります。また、妊娠中の女性の場合は、胎児にも影響することがあります。

禁煙は本人の努力だけでなく、周囲のサポートも大切です。



(4) 薬

すでに糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病になっている場合には、生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なこともあります。ただし「薬を飲めば安心」ではなく、生活習慣の改善もあわせて行うことが大切です。



厚生労働省では、健康寿命を延ばすための国民運動「スマートライフプロジェクト」を推進しており、運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診の4つのテーマを中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。下記のウェブサイトでも、健康づくりに関する様々な情報を発信していますので、ぜひご覧ください。

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

～今日の健康情報～高齢者の口腔ケア(誤嚥性肺炎予防)

健康高齢者の口腔ケア

自分の歯や口・体の健康に関心を持ち、生活習慣を整えることは健康高齢者への近道です。歯ブラシなどの道具を使った器質的口腔ケアだけではなく、顔や舌の体操・唾液腺のマッサージなど、機能的口腔ケアも実施して歯や口の健康を維持しましょう。また定期的に歯科医院に行って、健診や指導を受けることをお勧めします。その結果が健康的で質の高い生活の実現につながるといえます。

健康高齢者とは健康高齢者とは、いきいきと元気に自立して暮らす人と定義します。元気な方たちは、歯や口の健康にも関心を持ち、望ましい生活・清潔の習慣が身についています。都内で行われた老人大学出席者(60～90歳代 自主参加の講演会 回答者の平均年齢75.7±6.0歳)対象の調査結果より、自立した高齢者の多くは、食後に歯を磨き、早寝早起き、1日3食を規則正しく摂り、かかりつけ歯科医をもっていて、喫煙をしないことがわかりました[1]。つまり自分の歯や口・体の健康に対して関心をもって健康的な生活を送ることそのものが、自立して元気にいきいきと暮らすことに繋がると考えられます。高齢期に歯のケアを十分に行い、いろいろ食べられるよう口の健康の維持が重要であることから、「健康長寿のための12か条」のひとつに「口の健康」が挙げられています[2]。

口腔ケア

口腔ケアというと歯磨きだけが思い浮かぶかもしれませんが、そうではありません。また高齢者独自の口腔ケア法があるわけではなく、歯や口の状態に合った方法や道具を選ぶことが肝心です。

口腔ケアには、歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロス(以下、フロス)・歯磨剤などを使って歯や口を清潔かつ健康に保つための器質的口腔ケアと、唾液の分泌を促したり舌・口唇・頬などの機能を賦活するための機能的口腔ケアがあります。

1. 器質的口腔ケア

毎日、食後や就寝前に歯や口・舌の清掃を行います。むし歯の予防はフッ素入り歯磨剤の効果的な使用、歯周病予防はプラークの除去が基本です。ブリッジ・部分入れ歯・総入れ歯が入っている方はそれぞれに応じた清掃方法と配慮が必要です。

状態	器質的ケア
自分の歯がある人	歯磨き: 歯ブラシ 歯と歯の間: 歯間ブラシ・糸ようじ・フロスなど その他: フッ素入り歯磨剤の使用
部分入れ歯を使っている人	歯磨き: 歯ブラシ 歯と歯の間: 歯間ブラシ・糸ようじ・フロスなど その他: フッ素入り歯磨剤の使用 入れ歯の清掃: 義歯用ブラシ(機械的清掃) + 義歯洗剤(化学的清掃)
総入れ歯の人	入れ歯の清掃: 義歯用ブラシ(機械的清掃) + 義歯洗剤(化学的清掃) 下と粘膜ケア: 舌ブラシ・粘膜用ブラシ



ブリッジの下面は、歯間ブラシや太めのフロスなどで清掃します。



部分入れ歯の歯にかける金属のバネは、義歯用ブラシの固い方を使って丁寧に清掃します。



人工歯で隣に歯がない場所は、歯ブラシを横から入れて磨いてください。



総入れ歯は義歯用ブラシで全体を清掃します。その際に落とさないように注意してください。またブラシではとれない汚れを落とすため、義歯洗浄剤を併用することをおすすめします。

2. 機能的口腔ケア

歯や舌、頬など口の機能を維持するために、健口体操[3][4]を行いましょう。

顔面体操

しっかり目をつぶり、唇を横に引いて頬をあげます。その後、口と目を思い切りあけてください。もういちど口をしっかり閉じてから、頬を膨らませて、口を左右に動かします。

舌体操

口を開けて行うものと閉じて行うものがあります。口を開けて、舌を思いっきり出したり引っ込めたり左右に動かし、口の周りをなめるように回します。上下に舌を動かす運動もよいでしょう。口を閉じて行う舌体操は、舌で上・下唇を内側から押したり、頬を押したりします。舌の働きがよくなって唾液も出やすくなり、発音がよくなります。

唾液腺マッサージ

頬・顎の下をマッサージします。

まとめ

定期的に歯科医院に行って、歯科医師による歯科健診や歯科衛生士による歯石除去や歯磨き指導を受けたり、毎日のセルフケアによって歯や口の機能を維持・促進することで、いきいきと健康で質の高い生活をエンジョイしてください。

(最終更新日:2020年1月6日)