

ささえあい

第46号
20年9月



発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町 3-30-6 あけぼのハイツ502号
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

指導してくださる先生は山口博美トレーナー。セントラルスポーツに所属しているほか、ご自身でストレッチ教室やエアロビ教室を開いているス



七月五日に発足式を行った「いきいきリハビリ会」は、現在、ストレッチ教室(ストレッチと筋トレの会)を行っております。七月二十六日に第一回のストレッチ教室を行い、すでに七回実施しております。

「いきいきリハビリ会」活動を開始

放置する人は多い。だが、二年前に「運動器不安定症」として保険適用され、「骨折などの危険度を高める病気」と考えられるようになった。日本整形外科学会では「適切な対応で寝たきりを防ぎ、健康寿命を延ばせる」と、症状を自覚したら早めの受診を呼びかけている。

「運動器」とは、骨や関節、筋肉、末梢(まっしょう)神経など、体を支え、動かす役割をする身体の器官のこと。運動器不安定症は、これら運動器の機能が損なわれた状態のことで、閉じこもりや転倒・骨折の危険度が高まり、寝たきりなど要介護になりやすい病態のことをさす。

こうした症状は「年をとれば誰にでも起こる」として、従来は病气とみなされることはなかった。それが、急速な高齢化による要介護者の増加などを背景に、これらの症状を早期発見・予防することで転倒や骨折を防げば、寝たきりなどの要介護者を減らせると考えられるようになった。

日本整形外科学会の中村耕三理

事長は「高齢化による要介護者の増加は、医療費高騰だけでなく患者のQOL(生活の質)の面からも大きな問題になっている。寝たきりなどの要介護状態に至る原因の第一位は脳卒中だが、次いで多いのが骨や関節など運動器の疾患。平均寿命だけでなく健康寿命を延ばすためにも、運動器を健康に保つことの大切さについて多くの人に知ってほしい」と話す。

運動器は、消化器や循環器など他の器官と異なり、自分の意思で動かせるのが特徴だ。半面、使わずにいると退化して脆弱(ぜいじやく)化する。ただ、骨や筋肉の量が減っても自覚することはないため、知らないうちに症状が進んでいる人が少なくない。中でも骨粗鬆(こつそしょう)症は、転倒・骨折の危険度が高く、運動器不安定症をまねく最大要因と考えられている。

新潟大学院医歯学総合研究科の遠藤直人教授は「骨粗鬆症から骨折に至る過程のどこかを断ち切れば、寝たきりになるのを防ぐことができる」と指摘する。

骨粗鬆症は、骨密度と骨質が低下して骨折危険度が高まった状態で、日本では一〇〇〇万人以上の患者がいるとみられている。ところが、治療を受けているのは一部にすぎず、骨折して初めて自分が骨粗鬆症と気付く人は少なくない。とくに▽七〇歳以上▽身長が若いときより三センチ以上縮んだ▽親に骨折歴がある▽喫煙・多量飲酒(一日に日本酒二合以上)の人は、寝たきりにつながる大腿骨頸部(だいたいこつけいぶ)骨折を起す危険度が高いので、あてはまる人は骨粗鬆症かどうか調べてもらった方がよさそうだ。

骨粗鬆症を予防・治療し、運動器を健康に保つのに、歩行や水泳などの有酸素運動が推奨されている。軽い散歩などの歩行でも、足の骨に負荷をかけ、足の筋力を高めるとともに、姿勢を正し背筋を強化するので、骨折予防に効果がある。高齢者でも歩行に問題のない人ならば、一日七〇〇〜八〇〇歩を週五日程で行うといい。外を歩くのが難しい虚弱高齢者でも、立つことのできる人ならば、

ストレッチの内容としては、肩、肩甲骨、骨盤などの動かし方のほか、ボールをつかったストレッチや筋トレの仕方などを教えていただいています。事務局の私も一緒にやって見ましたが、想像よりハードな運動で筋肉痛になりました。特に男性は骨盤を動かすのは苦手のようです。皆さん、思うように動かないので苦労していました。



ポツウーマンです。指導を受けているメンバーは馬場代表を含めて八名男性三名、女性五名です。

片足立ち訓練を行うことで、転倒・骨折の予防になるといいます。右足と左足をそれぞれ一分で一回とし、一日三回、計六分間行うだけで、五三分間歩くのと同じ運動負荷がかかることされ、習慣的に続けると骨密度や筋力が高まるという。ただし、普通に歩ける人は、片足立ち訓練だけでは必要な運動負荷がかかるとはいえないので、歩ける人は歩くことが大切だ。

遠藤教授は「運動器不安定症は新しい疾患概念なので、自分が病气と気付いていない人も多い。早めに対処すれば、転倒や骨折の予防対策がとれるので、最近よく転ぶなど思い当たる症状のある人は、整形外科を早めに受診してもらいたい」と話している。

事務局から

オリンピックに沸いた夏も終りとなり、いよいよ冬準備の秋となりました。心筋梗塞・脳卒中を防ぐため健康管理に気をつけましょう。

ツチリしてきたりとわずかずつでも良くなってきたことが実感できているようです。また、馬場代表や先生のおしゃべりも楽しみのようで、皆さんほとんど毎回欠かさず出席されています。



健康図書紹介 中高年のための「体を動かす」 簡単運動メニュー

(松葉育郎 松葉医院院長監修)

主婦の友社 千円

「体力が落ちてきた」
「背中が丸くなってきた」
「歩幅が狭くなってきた」
「段差につまずきやすくなってきた」
最近、こんなことを自覚し始めたら、本書を使って運動を始めましょう



たとえ、これまで運動に縁がなかった人でも、運動の「はじめの一步」を踏み出すときに、本書が親切なトレーナー役になってくれます。



構成はストレッチ、筋トレ、有酸素運動の三つのパートからなっており、

大きな絵と簡単な解説で解りやすく書かれています。いつまでも介護不要の体でいるために早速始めましょう。

施設訪問 大屋敷の家

NPO法人ラポール(姓原桂子理事長)の運営する小規模多機能型居宅介護施設「大屋敷の家」を訪問し、管理者の宮沢清美さんにお話を伺ってきました。



ところでNPO法人ラポールといえ

ば前橋で第一号の小規模多機能型居宅介護施設「総社の杜」を立ち上げたところで、ささえあい第四十号の記事に掲載しましたのでご記憶の方もいらつしやると思います。ここは第二弾の施設です。



さて、「大屋敷の家」の住所は前橋市総社町総社大屋敷二〇五三―四です。これでおわかりのように大屋敷は住所から来ている名前です。今年の七月にオープンしたばかり。建物は大型民家を改造して、二階がグループリビング、一階が通所サービスと泊まりサービスの施設になっていま

す。一階ホールには韓国製の螺鈿細工の見事な調度品が置いてあり眼を引きませんが、収納棚に使っているそうです。私がお邪魔したときは昼食後で、利用者さんが平嶋俊司ケアマネージャーさんからお話を伺っており、利用者さんのいきいきとした笑顔が見られました。



ここでは女性の利用者さんが多いので食事作りを手伝ってもらっているそうです。また畑に野菜を採りに行ったり、絵手紙や書道を習ったりとイベントをいろいろ用意しているので、利用者さんがいきいき見えるのかな

【すこやか生活術】 心筋梗塞・脳卒中の予防 対策、9月から始めるのがベスト

(ゲンダイネットから転載)

●死亡者が一番多くなる冬に向けてやるべきことがある。厚労省の人口動態統計によると、冬は心筋梗塞などの心疾患や脳卒中などの脳血管疾患による死亡者が、一年の中で最も多い。すぐにやってくるその冬に向かって、最悪の事態に陥らないようにするには、「秋から対策を講じ始めることが大事」(東京都老人医療センター・桑島巖副院長)だという。

「心筋梗塞や脳卒中などに関係しているのが血圧ですが、秋は気温の変化が激しく、この影響をモロに受けるのです。さらに、夏、汗

を大量にかき、血管が脱水症状でダメージを受けている場合が多い。このまま冬に突入すれば、心筋梗塞、脳卒中のリスクがより高まります。それを避けるには、血圧を正常値まで下げ安定させなければなりません。肥満解消も不可欠。この二つを成し遂げるのに、二〜三カ月はかかります。九月から始めるのが、ベストなのです」

桑島副院長が挙げるその具体策は――。

(一) 本当の血圧を知る
「人間ドックや健診で血圧が正常だったからといって、安心してはいけません。病院で測ると正常なのに、家庭や職場で測ると血圧が高い、という隠れ高血圧の人が多いことが分かってきました。自分の本当の血圧を知ることが、「血管病」対策の基本になります。家庭用血圧器を購入し、起床後食事前と、できれば職場で測定してください」

たばこは血圧を上昇させるので、喫煙者は、血圧器で測定した数値に十〜二十(mmHg)足した血圧が、本当の血圧と考えた方がいい

い。

(二) 好きなおかずの塩分量を知る
「血圧が高めの人は、塩分一日六グラム以下を目標にしなければなりません。毎日どれくらい塩分量を取っているか知らなければ難しい。普段よく食べる食品の塩分量はチェックしておきましょう。また、食品に表示してあるナトリウム分量を見る習慣を。ナトリウム量を約二、五倍したものが、その食品に含まれる塩分量です。魚や野菜などにはしょうゆをつけ過ぎないようにし、みそ汁を薄味にするのも大事です」

(三) カリウムの多い食品を食べる
高血圧の人が積極的に取りたい栄養素がカリウム。余分なナトリウム(塩分)を排出してくれる。「ホウレンソウ、トマト、バナナなど、身近な食品でカリウムが豊富なものを覚えておき、毎日意識して取るようにするのが」

(四) 肥満対策
実は桑島副院長は三カ月で十キロ減量に成功した。その方法を紹

告する。

介しよう。

「それまで昼はサンドイッチ、疲れたらタクシーという生活。一転して、昼はおにぎり二個、毎日必ずひと駅(十五分ほど)歩く、と決めたのです。おにぎりは二個で三四〇キロカロリー前後と、サンドイッチよりカロリーが低いのに、腹持ちがいい。朝、晩の食事は変えずに昼を変えるだけで、一日の摂取カロリーがかなり減りました。一方で、十五分ほどであっても、毎日必ず歩いたのがよかったのか、一六九センチ、八十キロから七十キロまで三カ月で減ったのです」
この方法ならできそうだ！早速九月から！

「運動器不安定症」 早期発見、予防すれば： 健康寿命は延びる

(産経新聞より転載)

■有酸素運動や片足立ち訓練が有効

足もとがふらつく、よくつまづく、歩幅が狭くなった…こうした症状を「年をとれば仕方ない」と