

医療法人 橘会
東住吉森本リハビリテーション病院

健康の秘訣は運動習慣と食事から!!

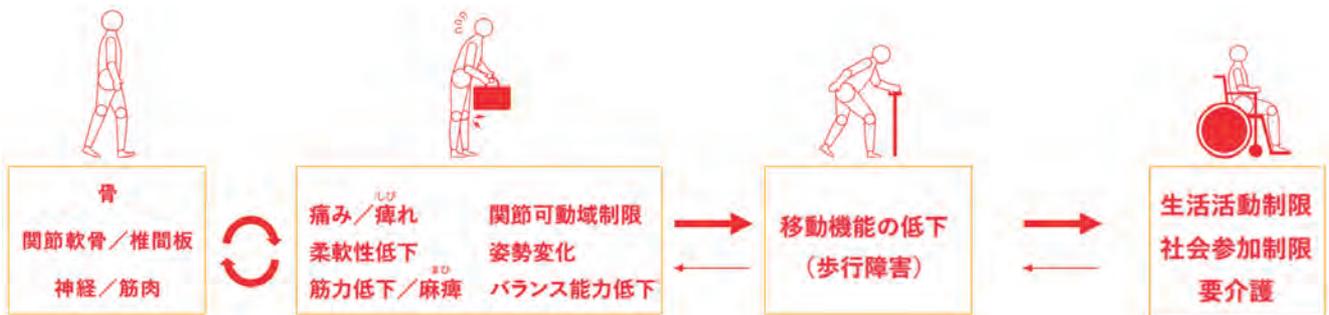
～ロコモティブシンドロームを遅らせよう!～

○ 運動習慣が大事な理由は?

人が運動する為に必要な骨・関節・筋肉・神経などの運動器は、日常生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されます。若い頃からの運動習慣が大切で、毎日運動する50歳の方は運動習慣のない30歳の人より、体力が高いという研究結果もあります。

○ ロコモティブシンドロームとは?

英語で移動することを表す「ロコモーション」と移動するための能力を表す「ロコモティブ」から作られた言葉です。運動器の障がいで、立つ・歩くなど運動に必要な身体能力(移動機能)が低下した状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群)といいます。



○ 自覚症状がなくても要注意!

現代は、自動車の普及や公共交通機関の充実で移動することが非常に便利になりました。そのため日常生活に支障がないと感じていても、ロコモになっていたたり、すでに進行している場合が多くあるようです。

○ 今の状態を知る「ロコモ度テスト」下の動きに心当たりはありませんか?

<p>1</p>  <p>片足で靴下がはけない</p>	<p>2</p>  <p>家の中で躓く 家の中で滑る</p>	<p>3</p>  <p>階段を上がるのに 手すりが必要</p>	<p>4</p>  <p>家のやや重い 仕事が困難</p>	<p>5</p>  <p>2kg程度の荷物を 持ち歩けない</p>
<p>6</p>  <p>15分程度続けて 歩くことが出来ない</p>	<p>7</p>  <p>横断歩道を青信号 で渡り切れない</p>	<p>1つでも当てはまっていると、ロコモの心配があるそうです。 次のページではロコモーショントレーニング、略して“ロコトレ”を紹介します。 適度な運動で健康な身体を維持しましょう!!</p>		



健康教室

第12回 ～ロコトレ(ロコモーショントレーニング)～

いつまでも元気な足腰であるために、ロコトレ(ロコモーショントレーニング)を続けることが肝心です。ロコトレはたった2つの運動、「片脚立ち」と「スクワット」です。ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。

ロコトレ1 片脚立ち バランス能力をつける運動 【左右とも1分間で1セット、1日3セット】

- 方法：1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に、片脚を上げます。



POINT

- つかまるものに注意しながら、足はゆっくりとあげましょう。



ロコトレ2 スクワット 下肢の筋力をつける運動 【5～6回で1セット、1日3セット】

- 方法：1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. お尻を後ろに引くように2～3秒間かけて膝を曲げ、ゆっくり元に戻します。



POINT

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
- 支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。
- 楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。



Q. どれくらい運動すればいいのでしょうか？ **A.** 目安は「30分×週2回」と言われています！

ロコモを予防するには、「息が弾み汗をかく程度」の運動を30分以上、週2回程度するのが良いと言われています。例えば、ラジオ体操第一や卓球、速めのウォーキング、水中歩行、ゆっくりとしたジョギングなどがおすすめです。

是非、生活に取り入れて、運動不足の解消(ロコモ予防)に取り組んでみてください。

ロコモティブシンドロームと食事 ～効率良く栄養を摂るために～

骨や筋肉の“素”は毎日の食事からです。毎日しっかりと食べてロコモティブシンドロームに負けない身体を作りましょう！骨や筋肉を丈夫にする為に必要な栄養素として、**カルシウム**はもちろん、**たんぱく質**、**ビタミンD**、**ビタミンK**等が挙げられます。これらの栄養素の役割をご存じですか？

たんぱく質・・・骨を作るのに必要な大切な材料です。

ビタミンD・・・腸でのカルシウムの吸収を高めます。日光を浴びることで皮膚からも作られますが、不足しないよう食事からも摂取するようにしましょう。

ビタミンK・・・骨の形成や骨質の維持に働きます。

たんぱく質を多く含む食品 [50g・65g/日]^{※1}

 鶏むね肉 (皮なし/60g) 14.0g	 鯖 (1切れ) 16.5g
 木綿豆腐 (1/3丁) 7.0g	 鶏卵 (1個) 6.2g

カルシウムを多く含む食品 [700～800mg/日]^{※2}

 牛乳 (1カップ) 231mg	 いわし (丸干し/中2尾) 132mg
 小松菜 (1/4束) 136mg	 木綿豆腐 (1/2丁) 129mg

ビタミンDを多く含む食品 [10～20μg/日]^{※2}

 鮭 (生/1切れ) 25.6μg	 まいわし (生/2尾) 64.0μg
 きくらげ (乾/2個) 1.7μg	 まいたけ (生/1/4束) 1.0μg

ビタミンKを多く含む食品 [250～300μg/日]^{※2}

 糸引き納豆 (1パック) 300μg	 ブロッコリー (生/3～4房) 112μg
 ほうれん草 (生/1/4束) 162μg	 抹茶 (小さじ1) 58μg

※()内は1食分の量、数値はその含有量 ※1:日本人の食事摂取基準2020年版(50g:成人女性、65g:成人男性) ※2:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版 資料:日本食品標準成分表2015年版参照

その他に、**マグネシウム**、**ビタミンB6**、**ビタミンB12**、**葉酸**等も大事な栄養素です。

マグネシウムは、大豆食品、海藻、魚介類、**ビタミンB6**は、レバーや鶏肉、カツオやマグロ、**ビタミンB12**はレバー、サンマ、アサリ、**葉酸**はほうれん草や春菊などの野菜やイチゴに多く含まれます。

これらの栄養素を毎日の食事でも無理なく組み合わせる事が大切です。

**バランスの良い食事が摂れていますか？
確認してみましょう！**

合言葉は

さあ にぎやかにいただく

です！

毎日の食事で

7点以上

目指しましょう！



ほとんど毎日摂る場合 → 1点
それ以下の頻度 → 0点 で計算してみましょう！

さ かな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あ ぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	点
に く	良質なたんぱく源の代表	点
ぎ ゆうにゆう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
や さい	ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	点
か いそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
に いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
た まご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる	点
だ いず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
く だもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる	点

皆さん、何点ありましたか？次のページのおすすめレシピも参考にしてみてください。

参照:【日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト】



ロコモにオススメ!! 栄養を効率良く摂るためのレシピ

手軽で秋にぴったりのオススメレシピをご紹介します。参考にしてみてください。

① ささみのオーロラソース和え

材料: ささみ4本、塩・こしょう 各少々、片栗粉・サラダ油 各大さじ2
<オーロラソース>

マヨネーズ 大さじ2 砂糖、ケチャップ 各小さじ1/2
レタス、きゅうり、ブロッコリースプラウト、しそ 各適量



② サバ缶の炊き込みご飯

材料: (3~4人分)

米2合 にんじん 3cm しょうが1/2かけ
サバ水煮缶 1缶(150g)
酒 大さじ1 しょうゆ 小さじ2



作り方の詳細や他のレシピはホームページ(QRコード)も参考にしてみてくださいね!



参考: Hugkum ~はぐくむ



認知症予防にいい話 ちょっとひと息レクリエーション⑥

今回は「ことばの並び替え」です。並び替えるとある言葉が浮かんできます。
よく考えて脳を活性化させましょう♪まずは自分で考えてみてくださいね!

ヒント「秋に関する言葉」です。

① おんがひ

⑥ いくもせきん

② いうひけのろ

⑦ いしもぐわ

③ まさいつも

⑧ のなくあきなさ

④ ういんどかう

⑨ ういろんは

⑤ さんちしご

⑩ じりもがみ



いくつか分かりましたか? 難しい人は周りの方と相談してみましょう!

答えは院長コラムの下にあります。

どんなंनाア “ロコモ”・“フレイル”・“サルコペニア”

東住吉森本リハビリテーション病院
院長 服部 玲治



度重なる緊急事態宣言、夏とは思えない長雨、外に出ることも少なく、運動不足になっていませんか。私も長らくジムにも行けず、体調管理に苦慮しております。コロナや自然は人間の都合など全く忖度してくれませぬ。

さて、そんなあなたに今号はロコモティブ・シンドローム(ロコモ)を特集してお届けします。ロコモは、高齢者の健康な状態を如何に維持するかという文脈で、最近取りざたされている言葉です。サルコペニア、フレイルといった言葉も同じ文脈でよく使われているので、何が何だかという方も多いのではないのでしょうか。ちょっと整理してみましょう。

ロコモティブ・シンドロームは、「運動器(筋肉、骨、関節など)の機能低下によって移動機能(立つ、歩くなど)が低下した状態」と定義され、運動器症候群とも言います。超高齢社会を迎えた日本で健康寿命の延伸や要介護予防を図るために出てきた概念がロコモです。生活に直結する移動能力の低下を防ぐため、その原因となる筋肉の減少や骨粗しょう症、骨折、関節の病気や痛みなどに気を付けて予防しましょうという啓蒙活動で、日本整形外科学会から提唱されました。高齢者だけではなく若年者もその対象となります。“ロコモティブ”は、形容詞として「運動の」「移動する」など、名詞として「機関車」を意味する英単語です。蒸気機関車のことをSLと言いますが、**Steam Locomotive**の略です。機関車のごとく力強く前に進むポジティブなイメージで、この言葉が採用されました。

サルコペニアは、「高齢期にみられる筋肉量の減少と、筋力もしくは身体機能の低下」と定義されています。ギリシャ語で「筋肉」を表すサルクス(sarx)と「減少・喪失」を表すペニア(penia)を組み合わせた言葉です。1989年にRosenbergさんが提唱し、当初は筋肉量の減少のみに注目していましたが、最近では筋力や身体機能も判定に反映されています。判定基準は、握力の低下(男性 26kg 未満、女性 18kg 未満)と歩行速度低下(0.8m/秒以下)のどちらかを満たし、かつ筋肉量(骨格筋指数)が規定値を下回った場合にサルコペニアと診断されます。すなわち、サルコペニアは、高齢者のロコモの大きな原因となります。

フレイルは、「高齢期にさまざまな臓器機能や予備能が低下することで、外的ストレスに対する脆弱性が亢進し、種々の障害(日常生活機能障害、転倒、要介護状態、入院、死など)に陥りやすい状態」と定義されています。英語で「虚弱」を意味するフレイルティ(frailty)から、日本老年学会によって名付けられました。フレイルは、高齢者が抱える問題を多面的に捉えた概念であり、筋力低下などの身体的側面だけでなく、認知機能の低下やうつなどの精神的・心理的側面や、独居や経済的困窮など社会的側面も含まれます。すなわち、身体的フレイル、精神心理的フレイル、社会的フレイルの三種類のフレイルがあります。身体的フレイルは、体重減少、握力低下、易疲労感、歩行速度の低下、日常生活活動の低下の5項目のうち2項目以上該当した場合に診断されます。

ロコモとサルコペニア、フレイルの関係は簡潔に言うと、身体的フレイルの原因の一つにロコモがあり、ロコモの原因の一つがサルコペニアとなります。

この暗い世相に、毎朝のように飛び込む大谷選手の大リーグでの歴史的活躍のニュースに、私も生きる勇気もらっています。今日、大谷選手の疾走ぶりを間近で見た敵のピッチャーのインタビューを見ました。「彼はまるで機関車だよ。デカいのが飛ぶように駆け抜けたんだ。」と興奮して語っていました。そう、大谷選手の力強い走りをロコモティブと表現していました。皆さん、日本の誇りにあやかっ、是非、ロコモ度テスト・ロコモーショントレーニングに取り組んでください。人生の終わるその日まで、ぴんぴん元気に健康を楽しみましょう。

今回のまとめ

- ① ロコモ：(全年齢)運動器の機能低下による移動能力の低下
- ② サルコペニア：(高齢者)筋肉量の減少と筋力、歩行速度の低下
- ③ フレイル：(高齢者)身体的、精神的、社会的の3要素。心身の活力が低下し、要介護状態になるリスクが高まっている状態
- ④ 大谷選手(大リーガー)：日本人の誇り、希望の光。勇気を有難う
- ⑤ 笑福亭仁鶴さん逝去：「どんなंनाア」で一世を風靡。ご冥福をお祈り申し上げます

医療法人 橘会 理念

1. 患者さんの立場に立った、対話のある医療を提供するために努力します。
2. 地域医療施設との連携を深め、地域医療に貢献するために努力します。
3. より良い患者サービスをするために、働きがいのある職場環境の改善・維持に努めます。

東住吉森本リハビリテーション病院 基本方針

1. 患者さんと共に障害の克服に努め、家庭や社会への復帰を目指します。
2. 全人的医療を行うため、全職員が連携して患者さん一人一人に統合的アプローチを行います。
3. 地域医療機関と連携し、患者さんとそのご家族を支える環境構築に協力して、暮らしを応援します。
4. 職員が意欲を持って働くことのできる病院を目指します。

ボツリヌス治療情報

ボツリヌス療法

(ボトックス外来 水曜午後 完全予約制)

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。発症から時間が経っている場合でも諦めずに、まずは下記までご相談下さい。



編集後記

編集室

コロナ禍で迎える2回目の秋ですが、皆さんはどう過ごしますか？秋と言えばスポーツや食欲、読書など色々な楽しみ方がありますね。今回はロコモティブシンドロームに関連付けて、健康であるために必要な運動不足の解消方法やオススメのレシピなどを載せています。コロナ予防を意識した生活の中に疲れもありますが、できることはたくさんありますね。感染対策をしっかりとした上で自分なりにリフレッシュしてみたいかがでしょうか？



病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10

TEL 06-6701-2121 (代)

06-6701-2200 (リハ科直通)

URL <https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/>

<病院までのアクセス>

- ✿近鉄南大阪線 矢田駅から徒歩 約15分
- ✿大阪シティバス 天王寺から住道矢田下車 約2分
- ✿北港観光バス 西田辺から住道矢田8丁目下車 約3分

