

すこやかエイジング

Vol.1

座りすぎの生活が
寝たきりにつながることも

あなたは1日、どれくらい座っていますか？日本は他の先進国と比べて1日当たりの座る時間が最も長いと言われていす。座る時間が長くなると、体にさまざまな不調が現れてしまいます。

その不調の一つがロコモティブ・シンドローム（以下、ロコモ）です。これは筋肉、関節、神経などの運動器が悪くなり、体がうまく動かなくなることで、寝たきりまでのカウントダウンを早めてしまう可能性もあります。

自分が座りすぎているか、まずは自分の現在の体の状態をチェックすることが肝心です。下記のロコモ度テストをやってみましょう。

健康的に毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

※すこやかエイジング講座にも参加しましょう
(本誌29・32・33ページに関連記事)

問 長寿介護課
TEL674-7881

今月のガイド

長寿介護課・作業療法士
安部由実さん

フレイル対策や運動器の機能向上プログラムの作成などを担当。運動指導のため市内中を回る。「健康的に美しく！を目指して、一緒に体を動かしましょう」



Step1 簡単チェック ロコモ度テストをやってみよう

運動機能がどれくらい低下しているかを測ります。レベル1が難しい人は赤信号(低下が明確)、レベル2が難しい人は黄色信号(低下が進行中)です。

※歩行に介助を必要とせず、運動器疾患の治療中でない人が対象のテストです

レベル1 両脚立ち上がり
20～70代はほとんどの人が成功しています。



レベル2 片脚立ち上がり
成功率は30代までは9割以上。65歳を境に6割を切り、75歳以上になると5割以下に



Step2 運動機能の回復に

☑30分に一度は立ち、歩こう

まずは座りっぱなしの生活から脱却しましょう。立って背伸びをしたり、飲み物を取りに行ったりするなどして、小まめに立って、歩きましょう。

☑1日8,000歩動こう

1日8,000歩以上の活動を続けると、ロコモや生活習慣病などの予防に効果的です。

☑体操がおすすめ

ラジオ体操は骨格筋をくまなく動かす動的ストレッチ。これに下半身の筋力とバランス能力を鍛える「高槻もてきん体操」を組み合わせると、筋力向上に効果抜群です。



高槻もてきん体操
ID 005721