

健志通信

発行 (公財)体力づくり指導協会 事業本部 東京都江東区大島 1-2-1 平成 26 年 9 月 1 日

第27号

十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
ヘルスパひなせ
君津メディカルスポーツセンター
滑川室内温水プール
袖ヶ浦健康づくり支援センター
うんどう習慣推進事業課

「メタボ」、「ロコモ」ってなんだろう！

世界一の長寿国となった日本。長寿はもろもろのこと「健康寿命」の延伸が叫ばれる昨今、巷においては「メタボ」とか「ロコモ」といった言葉が流行語のように飛び交っています。毎年9月は「健康増進普及月間」と厚生労働省が定めています。今回は健康増進普及月間に合わせ「メタボ」と「ロコモ」について解説いたします。「この機会に、自分自身の生活習慣や健康についても今一度見つめ直し、ご家族と一緒に考えてみましょう。」

厚生労働省は毎年9月を「健康増進普及月間」と定め、全国各地で健康をテーマにした講習会やセミナーを開催しています。厚生労働省は健康意識を高めるために「1に運動、2に食事、3に禁煙、最後にクスリ」を統一標語に掲げ生活習慣病改善のための取り組みを実施しています。私も公益財団法人体力づくり指導協会も健康日本21のメンバーとしてこれまでこの活動に対し積極的に取り組んでまいりました。今回は、メタボⅡメタボリックシンドロームとロコモⅡロコモティブシンドロームについて考えてみることにいたしました。

メタボとは 別名「内臓脂肪症候群」

お腹がちよっと出ている人のことを今では「メタボな人」と言うように、誰もが知っている名称ですが、最近の健康診断では必ずと言っていいほど腹囲の測定があるようです。それほど、

腹囲の測定は重要な意味を持っています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群と呼ばれる、内臓型肥満を共通要因に高血圧や高血糖、脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態を指します。メタボは、過食、過度な飲酒、運動不足、喫煙など日々の不健康な生活習慣がもとにより引き起こされ、内臓の周りに脂肪がたまりポッコリとしたお腹の内臓脂肪型肥満は、今や中高年男性の半数にのぼると言われています。

本当は怖いメタボの症状

では、メタボリックシンドロームを放っておくとどうなるのでしょうか。メタボリックシンドロームは、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命に係わる病気を招きかねない大変危険なものなのです。お腹が出て貫録がついたなどと勘違いすると大変な事態を招きかねません。メタボ

解消は、日頃より「1に運動、2に食事」をしつかりと守り実行することが大切です。因みに、心疾患の発症危険度は高血糖などの危険因子の数が多いほどその危険度は高まり、危険因子を持つていない人の危険度を1とした場合、危険因子を1つ2つ保有している場合は約5〜6倍、3〜4個保有している場合は35倍にもなると言われています。

運動器症候群って何？

年齢を重ねていくと生活の中で生活に不自由なことが多くなってきました。特に高齢者になると運動の重要性を知りながら運動することが億劫になりがちになってしまします。特に、筋肉が萎え、関節の動きが悪くなり、椎間板に傷みが出たり、骨粗しょう症になったり、骨粗しょう症もよいことが有りません。こうした移動機能(立つ、歩く、走る、座るなど)日常生活に必要な身体移動に係わる機能を言います)の低下をきたした状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群)と言います。日本整形外科学会が「ロコモ」という概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けたい、健康寿命を延ばしたい、そのため

には「運動器」骨、関節、筋肉、椎間板」が本来持っている機能の低下を抑え、または向上することが大切です。

片脚立ちで靴下がはけますか

運動器疾患の予兆を確認することもロコモ予防と改善に繋がります。放っておくと重篤化することもあります。次の7つの症状に思い当たることがあるかチェックしてみよう。

- 家中で重い仕事がつらいです
- 2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが大変ですか
- つまずいたり、すべったりしませんが
- 階段を上がるのにすりが必要ですか
- 15分程度続けて歩けますか
- 横断歩道を青信号で渡りきれませんが
- 片脚立ちで靴下をはけますか

こんな症状がいくつかはもしかすると、『骨粗しょう症』『変形性関節症』『変形性脊椎症』等の症状が発症し、移動機能の後退につながる恐れがあります。

運動で老化とメタボの改善を

メタボやロコモの予防はやはりカラダを動かすことが一番の近道かもしれません。そして、一日3食の食事の摂り方に配慮が必要になります。正しい生活習慣は一朝一夕では身につくことができません。運動を習慣化するためには、気負わずのんびりと気長に取り組むことが継続のための秘訣と言えるでしょう。

自宅でできる簡単エクササイズ 椅子スクワット!

残暑厳しいこの季節に体力の衰えを感じることはありませんか？夏の暑さにより近距離でも車を使うなど歩く距離が減って運動不足になりやすくなります。また、運動不足に加え、低タンパクな食事が続くと筋肉の減少につながります。特に大きな筋肉のある脚の筋肉減少は全身の体力低下につながります。

今回は、体力低下を防ぐために脚の筋肉「大腿四頭筋(太ももの筋肉)」を鍛える運動をご紹介します。秋とはいえ、日中の暑い日差し中での運動することは危険があるため、室内で気軽にできる「椅子スクワット運動」にチャレンジしてみましょう!



- ①両手を前に伸ばし、背筋を伸ばして椅子へ深めに座ります
- ②息を吐きながらヒザを伸ばして立ち上がります
- ③再びゆっくり椅子に腰掛けます

～ポイント!～

- ◆はじめは10回×1セットを目標にし、徐々に回数を増やして2〜3セットをおこないきましょう
- ◆イスは、安定したものを使用しましょう

エネルギー257cal
炭水化物 17.5g たんぱく質 19.9g
食物繊維 4.1g 脂質 12.4g 1人前

- 【2人前】・里芋 3個 ・しめじ 1/2パック
- ・えりんぎ 1本 ・豆乳 300ml ・鶏ひき肉 100g
- ・バター 5g ・みそ 大さじ1
- ・すりごま 大さじ1 ・塩こしょう 少々
- ・チーズ、パン粉 適宜

【作り方】

- ①里芋は皮を剥いて 600wの電子レンジで約2分加熱する
- ②フライパンで鶏ひき肉を炒め、火が通ったらしめじとえりんぎを加え、塩こしょうをふって炒める
- ③②に里芋と豆乳を加えて5〜6分中火で煮る ※沸騰しないように注意しましょう
- ④柔らかくなった里芋を潰してバター、みそ、すりごまを加えて調味料が溶けるまで加熱する
- ⑤2等分に分けて容器に入れ、チーズとパン粉をのせオーブンで10〜15分焼いて完成!

秋から冬にかけて旬の里芋。里芋のぬめり成分には胃の粘膜を保護し、胃腸の潰瘍予防の効果も期待できます。牛乳の代わりに豆乳を使ってヘルシーに。ひき肉を鶏肉やベーコンにアレンジしてもGood! (栄養士 松ヶ崎結)

旬のヘルシーメニュー

きのこ・里芋の豆乳クリーム味噌クランチ

栄養