

68歳	67歳	64歳	28歳	20歳
高血圧と診断	いびきの手術	狭心症(服薬開始)	膀胱結石の摘出	盲腸炎の手術

病歴

69歳で初めて知り合い、その後94歳の今日まで田中先生と交流のある男性の病歴とライフスタイルをご紹介します。

79歳の経皮的冠動脈形成術(カテーテル)は不成功、心臓バイパス手術に切り替えたが、環状動脈の先端の一部が心臓筋肉の中に潜り込んでいる奇形とわかりました。半年後、声のしわがれで受診、

79歳	79歳
経皮的冠動脈形成術	経皮的冠動脈形成術
88歳	91歳
右眼「緑内障」	両眼白内障手術
92歳	94歳
睡眠時無呼吸症候群を 発見	前立腺がんを診断

94歳でMRIと生体検査により診断された「前立腺がん」は、自覚症状が無いので様子を見ていた状況で、3ヶ月に一度、病院の検診を受けています。

体力とライフスタイル

ご本人の体力については、田中先生が病院内でおこなっている

ヘルスフィットネス教室に通って2年が経った70歳のころと5年後75歳の時に測定しました。

- 70歳時 体力年齢65歳
- 75歳時 体力年齢68歳

80歳くらいからは教室に通わなくなつたものの、自宅で体操や筋トレ、屋外でウォーキングを実践する生活を続け、94歳になつた今でも、庭の剪定士として地域社会に貢献しています。

10年あまり教室に通われていましたが、常に級長(教室代表者)として仲間のリーダー的存在でした。教室運営の担当責任者が退職することになった時には、男性からすばらしい感謝メッセージをいただきました。そのメッセージは次号で紹介いたします。

別コラム

『健康づくりの』今』

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授 田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

特集

「健康長寿」と「運動」との関連性

特集では法人が発行する健康ポスターの内容を紹介しています。健康ポスターは、健康の大切さ、保健や衛生とは等々について絵や文字を通して語りかけてきます。じっくりと見詰め、印象に残すことから実践していただき、皆さまの健康生活を応援したいと考えています。

1月のテーマは、「生活習慣」。昨今の健康志向から「健康長寿」という言葉をよく耳にするようになってきました。誰もが健康で長生きしたいと強く望みますが、健康長寿を阻む要因のひとつにロコモティブシンドロームがあります。

健康ポスターVOL. 141 1月号テーマ 「生活習慣(運動)」



健康維持のため、今年も習慣的に運動することを心がけ、前途洋々の1年をお過ごしください!



運動を習慣的にこなすと、心血管系や呼吸器系の機能を高め、生活習慣病を予防することができますが、やりすぎると腰痛・関節痛になったり、循環器系の合併症を引き起こす可能性もあります。無理せず、安全におこなうよう注意しましょう。

「ロコモ」と省されるロコモティブシンドロームは、加齢や生活習慣が原因で筋肉・骨・関節などの「運動器」の障害によって移動能力に低下をきたし、生活の自立度が下がる状態を指します。進行すると介護が必要なリスクが高くなり、ロコモを予防することが「健康長寿」につながる第一歩と言えます。

