



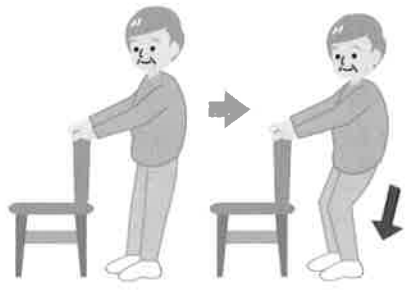
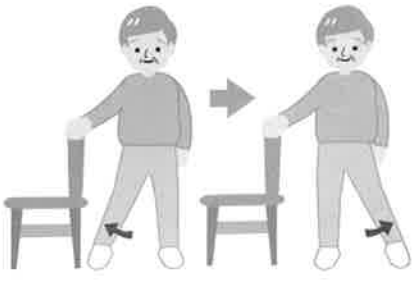
健康寿命、延ばしませんか？

こんにちは、理学療法士の寺山諒です。先日、祖父母と話していたら「出来るだけ苦しめないでコロッと逝けたらいいな」と呟いていました。皆さんもそう思う方は少なくないはず。私が断言しましょう。その希望を叶えるには健康寿命を延ばす必要があります！

健康寿命とは「健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間」のことを言います。つまり要介護状態にならない、または要介護状態になっても出来ることを維持することが大事なのです。健康寿命を延ばすためには栄養や禁煙など様々な取り組みが必要となりますが、リハビリ技師の私からは適切な運動習慣について説明させていただきます。

★運動習慣で健康寿命を延ばそう！

運動の効果に年齢は関係ありません。一般に老化は右下がりに進むと考えられてきましたが、運動習慣がある方は亡くなる少し前までからだの機能が比較的維持されていることがわかってきました。運動は何歳から始めても遅いということはなく、体力に自信の無い方ほど正しい方法で取り組みれば効果的です！実際にどのような運動をすればいいのか解説していきます。

●有酸素運動	●筋力強化運動	●筋力強化運動
・ウォーキング	・スクワット	・足の外開き
ご自身の体調に合わせて10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。	椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に1・2・3・4と数えながら約30度曲げます。そのまま5秒止め、ゆっくりのばします。	椅子の背もたれ等につかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる。約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。
		

引用：公益社団法人 日本理学療法士協会「理学療法ハンドブックシリーズ1 健康寿命」

有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消等の効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。またここで紹介している**筋力強化運動**は、健康寿命を短くする原因の一つの「転倒による骨折」に効果的です。

適切な運動習慣を身に付け、健康寿命を延ばしましょう！



中札内村立診療所
公式HP