

「健康長寿」は丈夫な足腰から！！

寒くなってきましたね。各地から雪の便りもちらほら聞こえてくるようになりました。運動不足になりがちな季節の到来です。今回は、運動習慣の大切さについてお話しします。

「健康寿命」という言葉を聞かれたことはありますか？「健康寿命」とは健康面で日常生活に制限なく自立して過ごせる期間のことをいいます。元気で自分らしい生活を楽しむ「健康長寿」のためには、糖尿病などの生活習慣病予防と併せて、丈夫な足腰を維持することが大切です。足腰の健康は全身の健康につながっています。

腰痛や関節痛など足腰の症状が続くと、動くことを負担に感じ、ちょっとした日常生活の行動でもおっくうに感じてしまいます。「立つ」「歩く」などの動作を支える関節や筋肉、骨などは、積極的に体を動かして負荷をかけないと衰えてしまいます。運動習慣のない生活が続くと、機能低下が進むと将来思うように動けなくなる可能性があります。

運動機能の低下は高齢者に限ったことではありません。中年層でも腰痛、関節痛などの症状を訴える方が少なくなく、こうした症状が続くことで動くことを負担に感じ、日常生活の中での動きに制限が出てきます。将来の「健康長寿」のために今から良い運動習慣を身につけましょう。家庭でもできる手軽な運動から始め、無理せず自分のペースで続けることをおすすめします。筋肉量を増やすことは、基礎代謝量を高めて太りにくい体づくりにも役立ちます。ただし、運動さえしていれば筋肉が増えるというものではありませんので、バランスのよい食事も併せて心がけてください。

では、今日から運動を始めましょう。簡単な運動を裏面に載せています。参考にしてみてください♪♪



～ 質問コーナー ～

このコーナーでは日々、窓口で受診者の方からいただく質問・疑問についてお答えします！



あかりんです

Q: かせ気味なんですけど胃カメラしても大丈夫ですか？

A: 基本的には大丈夫ですが、風邪をひくと喉や鼻腔内に炎症が起きるためカメラの通り道が狭くなることがあります。そのため痛みを伴ったり、出血したりする恐れがあります。不安な方はスタッフにお声かけください。



看護師くみっきーのつぶやき・・・

寒い季節は、鍋がいいですね(^_^)野菜もたっぷり入れていいのですが、気をつけてほしいことがあります。

温かいものは、塩分を感じにくく取り過ぎてしまう危険性があります。

また雑炊、うどんなどのシメにも要注意！カロリーを取り過ぎる危険性が大です。鍋太りにならないように注意しましょう。

冬はやっぱりお鍋や～



健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL(0773)75-1920
FAX(0773)75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・
創立記念日6/1はお休み)

受診者様からご意見をいただきました

ご意見：クレジットカードを使えるようにしてほしい。

回答：患者サービスの観点からも、カード支払いの導入に必要性を感じております。平成29年3月の導入に向けて院内で調整を図ってまいります。しばらくお待ちください。

— 10月受診者様 —

ロコトレで元気な体づくり

いつまでも元気に生活するには、足腰の健康づくりが大切です。
 「ロコトレ」(ロコモーショントレーニングの略)は、家でもできる手軽な運動です。
 一度に多くやる必要はありません。無理をせず、自分のペースで続けましょう。

バランス能力をつける「片脚立ち」

① 床につかない程度に、片脚を上げる。
 ② 片脚立ちを左右1分間ずつ、1日3回が目安。
 ③ 難しい場合には…
 支えが必要な場合は、机に両手や片手をついて行う。
 指をついただけでもできる場合は、指先をつけて行う。

下肢の筋力をつける「スクワット」

① 両膝より少し広めに足を広げて立つ。
 ② ゆつくりとおしりを後ろに引くように身体をしずめる。
 ひざはつま先と同じ方向に向ける。
 ③ 深呼吸をするペースで5〜6回繰り返す。1日3セットが目安。
 ■ 息を止めないで行いましょう。
 ■ ひざがつかまより前に出ないようにする。
 ■ 深呼吸をするペースで5〜6回繰り返す。
 ■ 息を止めないで行いましょう。
 ■ ひざがつかまより前に出ないようにする。
 ■ つま先は30度くらい開く。

【ロコモーショントレーニング】(ロコモーショントレーニング) 2015年度版(第一版) 改訂版
 (出典) 日本郵政厚生局「ロコモーショントレーニング」(https://acommo-jpa.jp/check/rocomo/) でロコトレ方法を動画でもご紹介！

体力に合わせて、ロコトレにプラス!

ロコトレが簡単にできるようになったら、自分の体力に合わせて、いろいろな運動を行えば予防効果はもっと高まります。
 ロコトレにプラスするお勧めの運動をご紹介します。

ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ」

① 両脚で立った状態でかかとを上げる。
 ② ゆつくりとかかとを下ろす。
 ③ 10〜20回(できる範囲で)行う。1日2〜3セットが目安。
 ■ 両脚は完全第一歩、決して踵はしないことだね。
 ■ 大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないようにしましょう。
 ■ ひざが腰に負担がかかりやすいように、膝を下げすぎないようにします。
 ■ 痛みがあるなどの場合は中止してください。

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける「フロントランジ」

① 腰に両手をついて両脚で立つ。
 ② 片方の足をゆつくりと大きく前に踏み出す。
 ③ 太ももが水平になるくらいに膝を深く下げる。
 ■ 大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないようにしましょう。
 ■ ひざが腰に負担がかかりやすいように、膝を下げすぎないようにします。
 ■ 痛みがあるなどの場合は中止してください。

【ロコモーショントレーニング】(ロコモーショントレーニング) 2015年度版(第一版) 改訂版
 (出典) 日本郵政厚生局「ロコモーショントレーニング」(https://acommo-jpa.jp/check/rocomo/) でロコトレ方法を動画でもご紹介！