



健診センターニュース

～インボディ登場～

皆さんは、ご自分の筋肉や脂肪の付き方をご存じですか？

近年、認知症患者の増加が社会問題として取り上げられていますが、認知症になりやすい要因のひとつに、“筋力の低下”が深く関わっているといわれています。数ある認知症予防法の中でも効果が高いとされているのが運動です。運動を習慣にすることで、認知機能が向上することがわかっています。

ところが、認知症予防に運動がよいとわかってはいても、歳を重ねるに従ってだんだんと身体が思うように動かなくなってきます。何でもないところでつまずく、靴を履くときによろけるなど、多くの方が経験のあることと思います。

高齢者の運動機能の低下は、主に筋肉量の減少と、筋肉を作り出す力そのものが落ちることが原因です。55才頃から筋肉量が大きく減少し始め、65才を過ぎるとさらに筋肉量は減少し、つまづく、よろけることが増えてきます。残念ながら誰にでも起こる老化現象です。

中年期（45才を過ぎた頃）から少し汗をかく程度の運動を週2回以上、20～30分間行うことで高齢期の認知症の発症リスクが1/3にまで低減するという研究結果が報告されています。運動といってもそれほど大げさに考えることはなく、日常生活のちょっとした工夫で筋肉は増やすことができます。エスカレーターを使っていたところを階段に変える、家事をする際に意識して筋肉を動かすなど……。

早速、今日からでも認知症予防のため、軽い運動から始めてみましょう。まずはご自分の筋肉量、筋肉の付き方を調べてみてください。

6月から、健診センターに新しいオプションとして「インボディ測定検査」が登場します。

測定器に乗って、少しの間（わずか15秒程度）グリップを握るだけで測定ができる簡単な検査です。

では、この検査で「わかること」を少しご紹介しましょう。

〈体の成分分析〉

- 体水分 ……むくみの原因が水分量によるものか分かります
- たんぱく質 ……筋肉や栄養状態が分かります
- ミネラル ……骨粗鬆症や骨折の危険性が分かります
- 脂肪量 ……脂肪量の増加は、生活習慣病につながりやすくなります

〈骨格筋・脂肪〉

体を構成している中身である筋肉と脂肪のバランスを表示します

〈部位別バランス〉

部位別に筋肉や脂肪の付き方、バランスを見ることができます
右腕・左腕・体幹・右足・左足それぞれのバランスがわかります



筋肉量だけでなく、筋肉をつくるのに必要なタンパク質量や身体のむくみの程度、骨ミネラル量などもわかります。生活習慣病予防や認知症予防、トレーニングに、ぜひ活用ください。

～うなぎのおいしい季節です！～

毎年、夏になると目にする「土用丑の日」。かば焼きの香りが食欲をそそりますね。うなぎは栄養豊富ですので夏バテ防止にもってこいの食材です。

ビタミンA

眼や皮膚、粘膜を正常に保ち視覚障害を予防します。カロチンの吸収を助けたり、抗酸化作用によって細胞の老化を防止する働きがあります。

ビタミンB群

B1は疲労回復効果があり、B2は口内炎の予防や髪、爪、皮膚などを健康に保ちます。

ビタミンE

細胞が老化するのを防ぐ働きがありますので、肌つやがよくなるなど美容効果も期待できます。

DHA・EPA

血液中の脂質を低下させる働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞などの予防につながります。

ここまで栄養豊富だと毎日でも食べたくなりますがカロリーも豊富です。食べ過ぎにはご注意ください。



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

舞鶴市宇倉谷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)