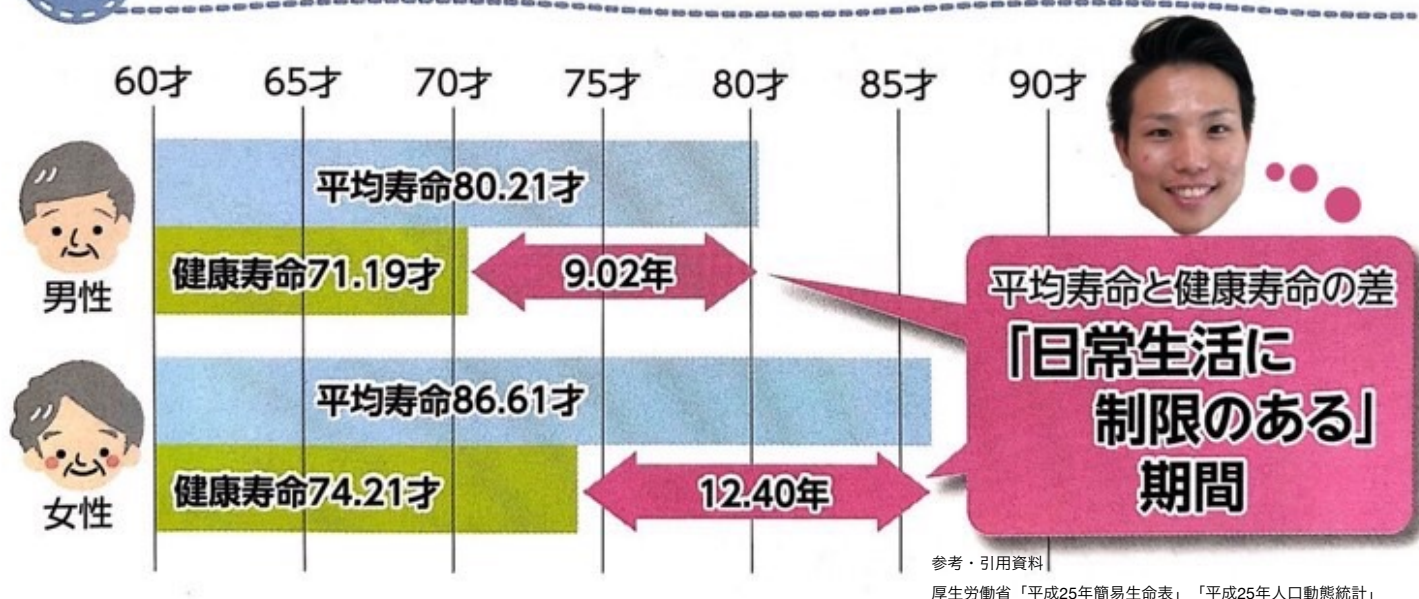


# 読んで健康！通信

平均寿命と健康寿命の差、男性で9年、女性で12年



## 健康寿命を維持・向上する運動量の目安って？

筋力低下は、日常生活を送るうえで、高齢者の各動作に影響を及ぼし、障害を引き起こすこととなります。特に足腰の筋力の低下は、転倒の危険性を高め、筋力低下が認められる者と、そうでない者の転倒の危険性は約5倍であるとされています。筋力が低下しているかどうかの判断基準の一つとして、握力測定があります。高齢者男性で26kg未満、高齢者女性で18kg未満であれば、その人の全身の筋力は低下傾向であるといえるでしょう。また、全身的な筋力の低下の背景としては、活動量が減ってしまうことが大きな原因の一つであり、健康寿命の増進には、適切な筋力トレーニングと身体活動の量を増やすことが重要となります。

## 週3回、3ヶ月以上の運動量がオススメ

具体的な内容として、運動頻度では、1日20～40分、少なくとも週3回以上を最低3ヶ月継続することがすすめられています。運動としては、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動であっても効果があります。特に日常で、あまり体を動かさない人においては、筋力低下の予防・改善には有効的です。目安としては、1日5,000～6,000歩とし、8,000～1万歩を目指してみてください。また、個々の筋力トレーニングに関しては、人それぞれに部位や方法が違うためリハビリスタッフがあなたに合った運動をアドバイスさせていただきます。

## 運動実施時の注意点

### ①無理をしないで徐々に行う

無理をして急激にやっても何ら良いことはありません。自分の体調に合わせて運動を徐々に進めていきましょう。

### ②ストレッチをしてから開始する

身体が温まっていない状態で急に運動するとケガにつながります。必ずストレッチをしてから運動しましょう。

### ③水分を補給する

特に夏場は水分をこまめにとり、脱水に注意しましょう。

### ④痛みが起きたら休息をとる

痛みは危険信号なので感じたら迷わず運動を控えましょう。

より細かい、運動方法のアドバイスは、リハビリスタッフにお任せ下さい。あなたに合ったオーダーメイドの運動法を提案します。