



つばさだより No.256

2016年3月



| | | | |
|------------|---------------|------|---------------|
| つばさ薬局 多賀城店 | ☎022(366)8001 | 吉川店 | ☎0229(22)7010 |
| 長町店 | ☎022(308)5711 | 泉店 | ☎022(772)1571 |
| 船岡店 | ☎0224(58)1065 | 若林店 | ☎022(289)8777 |
| 中新田店 | ☎0229(64)1888 | 松陽台店 | ☎022(361)9444 |
| 松島店 | ☎022(353)2990 | こごた店 | ☎0229(31)2550 |
| 玉川店 | ☎022(365)2838 | | |

日差しもやわらかくなり、外に出かけたくなる季節到来です。
今月は、健康で長生きするために欠かすことのできないロコモ
対策についてご一緒に考えていきましょう。



ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）は、健康寿命を短くする原因の1つとされています。骨や関節、筋肉などの運動器は加齢と共に衰えることで、痛みの出現、バランス能力の低下、可動域の制限がおこります。そのため体を動かさなくなることで、やがて歩行や立ち座りなどの日常生活が行えなくなり、要介護や寝たきりに繋がることをいいます。筋肉が減ると、転倒のリスクが高まるだけでなく、肺炎、感染症、糖尿病などさまざまな病気を発症するリスクも高くなるといわれています。いつまでも自立した生活を送るためには、定期的に骨や筋肉のメンテナンスを行いながら、大切に使い続ける必要があります。



ロコモ対策、いつ頃から気をつければよいの？

骨や筋肉は40歳ころから衰え始め、50歳を過ぎたころから急激に低下します。骨の強度は性ホルモンと深く関わっており、性ホルモンが減少する50歳前後から骨量が低下します。特に女性は、閉経後に骨量が急激に低下します。そのため40歳を過ぎた頃から、ロコモ対策を始める必要があります。運動器は自分の意志で動かすことが出来る唯一の器官であり、骨や筋肉はいくつになっても鍛えることができます。あきらめず今日からロコモ対策を始めましょう。


骨や筋肉の役割は、体を支え動かすこと。そのため体重や運動量に応じて強くなろうとする特性があります。鍛えるには、自分で体を動かして、適度な負荷を与えることが必要です。骨と筋肉にも成長期があり、20歳頃に最も強くなります。子どもの頃の食生活や運動習慣が、生涯の骨と筋肉の健康を決めるともいえます。ダイエットなどによる栄養不足、運動不足、肥満やメタボは筋肉を構成するたんぱく質を分解へと向かわせます。生活習慣についても見直してみましょう。

楽しく効果的なロコトレ

ロコモ対策には、運動を継続し、筋肉や骨を鍛えることが肝心です。効果的な運動を楽しみながら行うことです。まずは、ロコトレから始めてみましょう。

- 腰や膝の周囲の筋肉をよくストレッチしスムーズに動くようにしましょう。あわせて鍛えることで痛みも軽くなります。

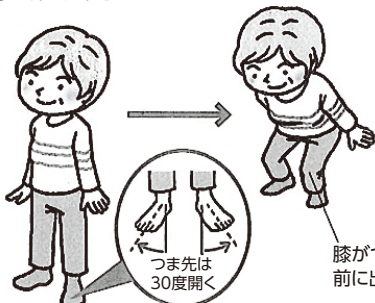
ロコトレで関節の周りの筋肉を鍛える

- 片脚立ち
必ずつかまるものがある場所で行う


床につかない程度に上げる

左右1分間ずつ

1日3回行う

バランス能力を高めると同時に、股関節の周りの筋肉を鍛えることができる。無理をしないで自分のペースで行う。
- スクワット


つま先は30度開く

膝がつま先より前に出ないようにする

太ももの筋肉、お尻の筋肉、腹筋、背筋など、さまざまな筋肉をまとめて鍛えることができる。特に、下半身の筋肉が鍛えられる。

5~6回繰り返す

1日3回行う

- ウォーキングは、自然にバランスをとりながら筋肉を使うことができる手軽な運動です（ロコトレ片脚立ちを連続して行う）。

- 体力にあわせて、スイミングや水中ウォーキングなども良いです。楽しめるもので、長く続けていくことが大切です。



ロコモ対策で重要な、日々の食事

筋肉を効率よく増やすには、運動とあわせて栄養も重要です。たんぱく質は筋肉の合成を活発にします。ビタミンDには体内のカルシウム吸収を促し、骨を増強するだけでなく、筋肉を増やす作用があることがわかってきました。食事の基本は、多種類の栄養素を3食でバランスよくとることで、今回は、骨を強くし、筋肉を増やす日々の食事について考えてみましょう。

カルシウムを多く含む食品をとる

牛乳やチーズなどの乳製品、魚介類、大豆製品、海藻・乾物に多く含まれている。一度にたくさんでなく、こつこつ!!



ビタミンDを十分とる

さんま、さけ、カツオなどの魚介類、干物、卵、干椎茸やきくらげなどに多く含まれる。生のきのこは20～30分程度日光に当てておくと、ビタミンDの含有量が増えて、うまみもアップします。なお日光にあたると皮膚でもつくられます。

リンをとり過ぎないように気をつける

リンをとり過ぎるとカルシウムの吸収が妨げられます。リンは清涼飲料水、スナック菓子やカップ麺などの加工食品に多く含まれるので、食べ過ぎに注意しましょう。

たんぱく質をしっかりとる

動物性たんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）と植物性たんぱく質（豆腐等大豆製品、穀物など）をバランスよくとることが大切です。筋肉を増やすためには、体重1kgあたり、1.2～1.5gのたんぱく質（体重50kgで60～75g）をとることが必要です。ただし、腎臓が悪い人は、たんぱく質の制限が必要な場合があります。医師に確認しましょう。

【たんぱく質を多く含む食品例】



さんま



さけ



あじの開き



はんぺん



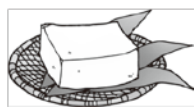
豚肉



鶏肉



ソーセージ



豆腐



納豆



油揚げ



卵



チーズ



牛乳

つばさ薬局各店で、栄養士による「栄養相談」を実施しております。
個別にアドバイスできますので、ご利用ください。
数日分の食事内容をメモして参加することをお勧めします。
栄養相談会の日程は、このページの下段参照

《参考資料》NHKきょうの健康 2015.3 めざせ健康長寿ロコモ徹底対策
NHKきょうの健康 2015.9 筋肉を強くしよう
NHKきょうの健康 2015.12 骨を強くしよう
大正富山医薬品(株) 1からわかるロコモ(監修岩本幸英先生)

● 下記の日程で行いますので、栄養相談を受けたい方、詳細のお問い合わせは
最寄りの店舗までご連絡下さい。

4月の無料栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- 1日(金) 玉川店
- 5日(火) 古川店
- 7日(木) 若林店
- 11日(月) 中新田店
- 13日(水) 松島店
- 15日(金) 松陽台店
- 19日(火) 船岡店
- 21日(木) 泉店
- 25日(月) 長町店
- 27日(水) 多賀城店