

健康

よもやま話



整形外科の外来患者さんは、比較的高齢者が多い。そして皆さん元氣だ。僕が医者になった二十数年前は、もっと老人然とした方が多かった記憶がある。

先日、日本老年学会から高齢者の定義について「65歳から75歳に引き上げる」との提言がなされた。身体的機能の変化が10年遅くなっているそうである。しかし、定義が変わっても老いることには変わらない。

加齢はあらゆる身体機能の低下を来す。その中で筋肉、骨、関節など運動器の機能不全を「ロコモティブ・シンドローム」、略して

清水 明

40歳過ぎたら「ロコモ」予防

ロコモという。認知症、メタボとともに要介助状態や寝たきりになる要因と言われている。自分はまだまだと思っている人もいるかもしれないが、骨や筋肉の衰えは40代から始まり、50歳過ぎからは急激に進行するという。したがって40歳を過ぎたら、ロコモを意識して予防する必要がある。

予防には片脚立位かたあしりつゝやスクワットなどの運動がよい。とは分かっているけど、そうそう続かない。まずは休日に散歩や掃除をする、エレベーターでなく階段を使うようにするなど、生活習慣を変えてはどうだろうか。こたつでゴロゴロしているより、家族に喜ばれるというメリットもある。(北國ドクタークラブ会員、いしぐるクリニック院長 金沢市)