



LINE のともだち登録で
まっくり情報をGE

まっくり院長通信

No.309

2019. 10. 29 発行

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

再生医療 という新しい選択肢



今週の **花言葉**

フォックスフェイス

偽り

スターチェリー

美しいしぐさ

スプレーマム

高潔

松田院長からあなたへ 耳より情報

◆1 日の決まった時間に運動する「習慣」は運動目標の達成に関連する！

Dale Bond :The Miriam Hospital Obesity 2019

最近の英文誌において、**運動目標の達成には運動習慣が大切**との報告がされたので紹介します。減量し、かつ減量後の体重を1年以上維持した375人を対象に運動の種類、時間、場所など幅広いアンケート調査を行い、分析して報告しています。

■健康維持に必要な主なガイドライン

健康維持のためには **1週間に150分以上**、長期間の減量維持のためには **1週間に250分以上**の中～高強度の身体活動が推奨されています。

■決まった時間に運動する人は総運動量が多い！

約70%の人は運動する時間帯が決まっております、半数近くが早朝に運動すると回答していました。1週間の平均運動時間は、普段毎日決まった時間に運動した人では約350分であったのに対し、運動スケジュールが不規則な人では285分でした。決まった時間帯に運動する人のほうが、1週間の総運動量の平均値が高く、運動する時間帯が決まっている人は、減量維持のガイドラインで定められた1週間250分の運動目標を達成している場合が多くいました。

★院長よりメッセージ

運動が習慣になれば、毎日規則正しく運動することが楽になります。歯磨きと同じような感覚になるといいですね！まずは皆さんにとって運動するのに**都合のよい時間**を見つけてみましょう。そして運動を習慣にして、スポーツの秋を楽しみましょう♪

介護予防について

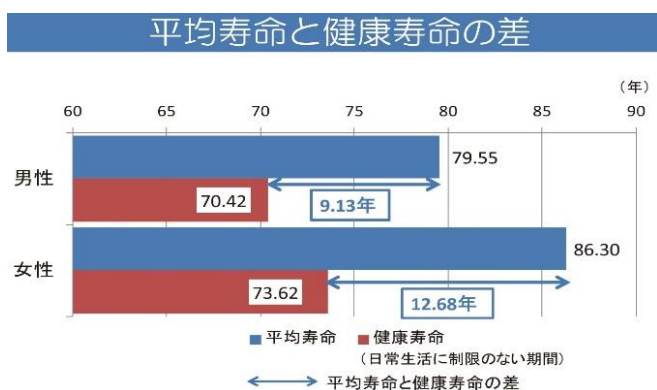
(理学療法士 為ヶ谷祐太)

皆さんは、平均寿命と健康寿命の差を知っていますか？
そして、それを気にして生活を送っていますか。

下の左図を見て頂くと平均寿命と健康寿命の差は約10年あります。つまり寿命を全うするまでの最後10年間は何らかの不健康な状態または介護が必要になっているということになります。

次に介護が必要になる要因としては、脳血管障害が一番になります。その他として認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患の順となっています。

しかし、高齢による衰弱、それによる転倒・骨折・関節疾患は整形外科領域の問題ですので合わせると約36%となります。つまり脳血管障害よりも整形外科疾患による問題で介護が必要になるといっても過言ではありません。



特に高齢者に多い『骨折』についてですが、転倒による受傷がほとんどです。ある調査では、65歳以上の方では、約4人に1人が過去1年間に転倒経験しているといわれています。

骨折を助長または悪化させる要因として、加齢・運動不足による運動機能の低下や脳血管障害、骨粗鬆症などが挙げられます。

そこで整形外科領域の疾患である骨粗鬆症についてですが、特に女性に多く、50代後半から急激に増加傾向になります。しかし、骨粗鬆症自体では症状が現れにくいので骨折してから検査して骨粗鬆症が見つかることが多々あります。

介護が必要になると、自身だけでなく、家族や周囲に迷惑がかかるため、予防していきたいですね。予防するためには、転ばないための体づくりや骨粗鬆症を予防していく必要があります。

nagomi会では、骨粗鬆症について知識をつけてもらうために毎月講座を行っています。

理学療法士と骨粗鬆症マネージャーの看護師による講座

- | | | | |
|-----|----------------|--------|-------------|
| 講座① | 骨粗鬆症と介護予防 | 11月8日 | 14:40~ |
| 講座② | ライフステージによる身体変化 | 11月13日 | 10:30~ |
| 講座③ | 骨粗鬆症の予防エクササイズ | 11月27日 | 10:30~ |
| 講座④ | 転倒・骨折予防のエクササイズ | 11月20日 | 10:30~ |
| 講座⑤ | 骨粗鬆症の薬と食事について | 11月26日 | 午前中 (詳細は後日) |

お申し込みは、fine 受付もしくはクリニック受付まで。

