

【当院では新たに **脊椎専門外来** スタート！】

2022年4月より脊椎専門外来を開始いたしました（第1土曜日と第2土曜日）。
脊椎専門医の先生（真鍋先生・角田先生）にご担当いただいております。
長らく腰痛で苦しまれている方がおられましたら、まずは診察時にご相談くださいませ。
東前橋整形外科病院 脊椎外科センター長 真鍋先生 / 脊椎外科センター 角田先生

花言葉

野バラ・・・素朴な愛、才能、詩
ユーカリ・・・再生、新生、思い出
唐辛子・・・旧友、生命力、悪夢がさめた



松田院長からあなたへ 耳より情報

■長寿の特徴について 東京都健康長寿医療センター 増井幸恵研究員

「幸福感が強い人ほど長生きをする」ことが分かっています。これはスウェーデンのラルス・トルンスタム教授が提唱した「**老年的超越**」と言われています。この老年的超越に達するような「健康的な長生き」をするためには「**性格**」が深く関係するそうです。今回は長寿に関係する性格について紹介します。

■健康長寿に大切な要素は「**誠実性**」

誠実性とは「**約束を守り、几帳面で、意志が強い**」ことですが、大きく3つの点で長寿に関係するそうです。

1. 誠実性はセーフティな性格

法令違反や危険なことをせず安全を尊ぶ。また人との約束を遵守するためトラブルに巻き込まれにくい。

2. 決めたことを続ける

食事をしっかり3食とる、早寝早起きをする、適度な運動をする、などの規則正しいライフスタイルが健康に結びつく。

3. 物事にポジティブ

誠実性の高い人は何か目標を設定し、それをやり遂げることで自信がついて、さらなる目標に向けて邁進するという好循環を生み出す。**物事にポジティブな気持ちを持ちやすく、自己否定が起こりにくい。**やればできるという**前向きな姿勢が健康を保ち、幸福感を高める。**

★院長よりメッセージ

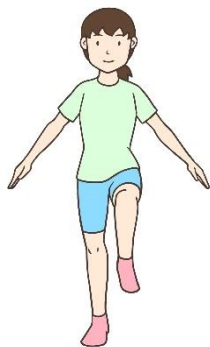
誠実性以外にも男性では開放性が高く、女性では外向性、開放性が高いという結果があるそうです。開放性が高いと好奇心旺盛に新しいものを自分の中に取り入れていける特徴があり、脳の働きにもいいそうです。実際に、認知症にもなりにくいという報告があります。性格の約半分は遺伝的素因と言われていますが、残りは環境要因で決まるとされています。**前向きで誠実な性格でありたい**ですね（^^

理学療法科からのお知らせ

近年ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)という言葉が普及し、皆様も一度は聞いたことがあると思います。日本整形外科学会は、『ロコモとは年齢を重ねることによって筋力が低下したり、関節や脊椎などの病気を発症したりすることで運動器の機能が低下し、立ったり、歩いたりなどの移動能力が低下した状態』と説明されています。これに伴って要介護のリスクが高くなると言われています。



そこで今回は『**ロコモになるとどのような能力が低下するのか？**』、これについて京都大学大学院の池添らによる研究をご紹介します。池添らの研究内容は、地域在住高齢者 401 名を対象にロコモ群と非ロコモ群とで運動機能を比較し、ロコモに影響を及ぼす運動機能を検討したものです。結果として、**開眼片足立ちの保持時間(バランス能力)**と **3 分間の歩行距離(持久力)**がロコモに影響を及ぼす因子として抽出されました。



また文部科学省が推奨している 65 歳～79 歳を対象とした『新体力テスト』の中に片足立ちと 6 分間歩行が測定項目にあり、年代の平均値が厚生労働省のホームページにて掲載されています。6 分間歩行の 1/2 の値を 3 分間歩行の値と仮定すると下の表に記すのが平均値とされます。

開眼片足立ち

	平均値(令和 2 年度)	
	男性	女性
65-69 歳	1 分 19 秒	1 分 24 秒
70-74 歳	1 分 7 秒	1 分 11 秒
75-79 歳	59 秒	53 秒

3 分間歩行距離(6 分間歩行の 1/2)

	平均値(令和 2 年度)	
	男性	女性
65-69 歳	327m	305m
70-74 歳	318m	293m
75-79 歳	307m	277m

皆様は、自分の年代の運動レベルを保てていますか？

介護予防のためには、ウォーキングや鍛えるだけでなく、バランス能力や持久力ないし速く歩く能力も重要と言えます。今後の運動機能の目安として覚えていて頂くと幸いです。

