輝く若さと健康長寿は食と運動から

目標 元気で100歳

「いつ・どこ運動」でロコモ予防 スクワットと片足立ち1分

＝貝塚太一撮影

整形外科医
内藤貴文先生

ないとう・たかふみ　1954年滝川市生まれ。81年札幌医科大学医学部卒業。専門は整形外科、リウマチ科、抗加齢医学、スポーツ医学。札幌医科大学整形外科、救急集中治療部助手を経て、98年医療法人健康会おおあさクリニック（江別市大麻）院長就任。12年ないとうクリニック開設・院長就任。健康的に年齢を重ねるには、適度な運動と正しい食事、読書が大切と考え、健康長寿を目指す方々を応援する医療を実施。医学博士。日本整形外科学会専門医、日本リウマチ学会専門医、日本ＡＫＡ医学会理事・指導医・専門医。日本体育協会認定スポーツドクター、江別医師会理事。日本医師会認定産業医、日本綜合医学会北海道総支部理事、江別市介護保険審査委員会委員長。

日本は高齢化が進み、65歳以上が24・6％を占めています。100歳を超える長寿者も5万人以上います。

高齢化社会を健康に生きるために必要な両輪は食事と運動です。100歳を超えても元気な方もいらっしゃいますが、現実には介護を要する高齢者が多く、老老介護も増えています。

骨折と関節疾患をあわせると約23％にもなります。日本人の平均寿命は平成22（2010）年の調査で女性86・30歳、男性79・55歳ですが、介護を必要とせず自立した生活ができる健康寿命を見ると、女性73・62歳、男性70・42歳と下がります。寝たきりにならず、健康寿命を平均寿命に近づくよう延ばしていき、最後にぽっくり旅立つのが理想ですね。

心身が健康な状態は、心身のバランスが良い状態です。しかし現実には中高年に肥満、メタボが増えています。メタボになると血管年齢が下がり、筋量も減り、心筋梗塞や脳疾患につながります。正しい食事と運動で心身のバランスを取り戻して健康長寿を目指しましょう。

メタボとともに、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、ロコモも覚えてください。これは運動器の障害により要介護や寝たきりになる可能性が高まる症状です。

ロコモチェックは片足立ちで靴下がはけないなど、いくつかの項目があります。代表的な症状は骨がもろくなる骨粗しょう症で、特に閉経後の女性は、カルシウムやリンが不足してなりやすい。骨粗しょう症になると骨折しやすくなり、寝たきりにつながります。予防には運動と食事が大切です。閉経前からやせることが大事です。納豆などの大豆製品、魚介類、野菜、乳製品をしっかり取ってください。

ロコモのもう一つ代表的なものが変形性膝関節症です。膝の軟骨がすり減って痛みを伴う症状で、私の病院でも一番患者さんが多い症状です。膝の痛みを減らすには体重を減らすことです。5㌔減らせば良いのです。そのためにも運動療法が必要なのですが、膝が痛い↓歩けない↓動かないのでさらに太る↓負荷が増えてますます膝が痛い――という悪循環に陥りがちです。

では体重を減らすにはどうしたらよいか。運動だけでは絶対にやせません。やはり食事が大事です。摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やすことです。簡単なようですが、これが難しい。最も短期間で確実にやせる方法としては、主食の炭水化物などをカットする糖質制限があります。実際に私もそれで5㌔やせました。しかし日本糖尿病学会はこの減量法に警鐘を鳴らしていますので、糖尿病やその他の症状がある方で糖質制限をしたい場合は、医師と相談しながらやるのがよいでしょう。

食事と並んで大事なのがやはり運動です。運動は減量だけでなく、認知症も予防し、健康寿命を延ばします。健康に必要な運動とは、まず良い姿勢を保つことです。そしてストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、バランストレーニングの四つの運動を心がけましょう。

本格的な運動をする必要はありません。目を開けたまま片足で1分間立つ、スクワットをする。この二つがロコモの予防体操です。いつでもどこでも簡単にできる「いつ・どこ運動」を心がけましょう。歯磨きしながらスクワット、エスカレーターを使わず階段を上るなどでもいいのです。膝が痛ければ座りながらでも運動はできます。見栄をはらず無理をせず、気軽に体を動かしましょう。

最後に簡単な運動を一緒にやってみてください。背中に肩甲骨がありますね。私はこれを健康骨と考えています。胸を開いて肩を後ろに引き、両側の肩甲骨を引き寄せてみてください。姿勢が良くなるし、呼吸も楽になりますね。次に「8」の字を書くように、意識して左右の肩甲骨を動かしてみましょう。この時、鼻から息を吸い、吐きながらワッハッハーと声に出して笑ってください。笑いも健康にとても良い影響があるのです。

健康長寿を延ばすために必要なものは食事と運動です。それがメタボ、骨粗しょう症や膝関節痛などロコモの予防にもなります。カルシウムの多い食事をとって体重を減らしましょう。そしてぜひ無理のない範囲で、笑顔でできる運動をして欲しいと思います。

運動をしながら笑顔を見せる参加者たち＝貝塚太一撮影

無理せずに継続 後のケアも大事

内藤先生　運動は無理をせず気軽に楽しんでやるのが一番です。継続が大事なのですが、それがなかなか難しいですね。

広山先生　達成できそうな身近な目標を立てて行うと良いのでは。歩数計をつけて活動量を見るのも楽しんで続けられますね。

内藤先生　がんばり過ぎて逆に体を痛めてしまう人もいます。

広山先生　運動は7割くらいで行うのが良いですね。そして、運動した後のケアも大切です。膝が痛い方は運動後、膝の裏側をよくマッサージして下さい。

内藤先生　いつでもどこでも運動が大切という話をしましたが、先生はいつどこで運動するのが一番よいと思われますか。

広山先生　毎日必ず決めた時間や場所でしなければならないと思うとつらいので、ライフスタイルに合わせて考えると良いですね。例えばトイレ。座ったまま片方の足を伸ばし、ももの高さまで上げて7秒数えて下ろす。左右5回ずつ。これをトイレに入る度に行うのも良いですね。

内藤先生　少しでも体に異常が出た時は、すぐやめて休むことも大事ですね。

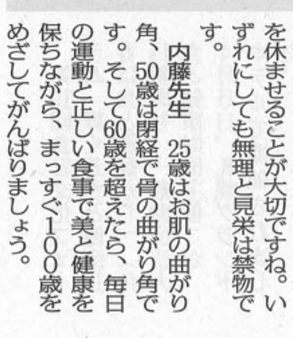
広山先生　筋力運動は2日行ったら1日休むというように、筋肉を休ませることが大切ですね。いずれにしても無理と見栄は禁物です。

内藤先生　25歳はお肌の曲がり角、50歳は閉経で骨の曲がり角です。そして60歳を超えたら、毎日の運動と正しい食事で美と健康を保ちながら、まっすぐ100歳をめざしてがんばりましょう。

健康運動指導士の広山智津さん（左）の指導の下、座って体を動かす参加者たち＝札幌市中央区で、貝塚太一撮影

背筋伸ばし、肩引いて… 日常で簡単に実践

健康運動指導士
広山智津先生


＝貝塚太一撮影

ひろやま・ちづ　1948年生まれ。69年北海道女子短期大学保健体育科（現・北翔大学）卒業。健康運動指導士、ヘルストレーナー、保健体育教員。82年から主に市町村が行う健康推進事業に指導者として関わり、老人福祉施設、地域の健康づくりに取り組み運動の研究と実践を行い、指導者の育成にもあたる。00年ＮＰＯ法人ヘルシーコミュニケーション・ネットワークを設立。研究「健康運動教室の効果について」「児童の体力に及ぼす影響について」「地域に根ざした健康づくり教室」「転倒予防教室の実際」。

今、内藤先生が健康に必要な運動は正しい姿勢で、有酸素運動、ストレッチ、筋力運動、バランストレーニングの4種類が必要とおっしゃいましたね。それらを凝縮して、皆さんと一緒に座ったままでもできる運動を行いたいと思います。

まず体の骨、背骨を意識しながら行ってみましょう。骨は全部連動しています。筋肉を伸ばそうとせず、骨を動かすことを意識して行ってみて下さい。

椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばし、膝を握りこぶし二つ分開けます。右手の手のひらを正面に向け肘を曲げ、胸の前に立てて、そのまま肩を後ろに引きます。肩甲骨が背骨側に引き寄せられましたか？　次にその手を斜め左上に伸ばします。肩甲骨が背骨から離れましたね。手を伸ばしたまま右肩を無理のない範囲で後ろに引いて、ゆっくり下ろします。肩周りの筋肉が動くようになります＝イラスト。左肩も同様に行います。

次に座ったまま片足を上げて下ろします。これはお腹の筋肉を意識して行います。鼻から息を吸って深呼吸し、リラックスしながら行って下さい。

首を左右に傾けます。息を吐きながら倒し吸いながら戻す。次に首を前に倒し、おへそをのぞき込みます。首の後ろの骨から背骨、腰椎まで伸びましたね。座骨から骨を一つずつ積み上げるような意識で少しずつ上体を起こします。両手をゆっくり息を吸いながら上に伸ばし、吐きながら下ろします。

両手で片方ずつの膝を抱え下ろします。次に両足のつま先を上げ、かかとを軸に逆ハの字に開いて下ろします。かかとを上げ、今度はつま先を軸に交互に行い、かかとから閉じて足をそろえます。

では、ゆっくり立って、その場で歩いてみましょう。歩きながら右を向いて、正面、左、後ろを向いて、また正面に戻ります。

片足でバランスをとりますよ。右足を踏んで左足をももまで上げる。その時に手をたたいてみましょう。これも左右やります。

これだけでストレッチ、筋力、有酸素運動、バランス運動を全て行いましたよ。日常生活の中で簡単にできますね。意識を少し変えるだけで「健康」は手に入ります。

脳と神経と筋肉はつながっています。自分の思ったとおりに体が動くかどうかチェックしてみましょう。1から8まで数えながら足踏みして下さい。2、6、8で足を上げた時に手をたたきます。最後の8の時に片足で10秒保持すると転倒予防にもつながります。

いつでもできる簡単な運動がロコモや骨粗しょう症の予防にもなり、脳も活性化させます。毎日少しずつでも体を動かして、元気に長生きしましょう。

食改善で真の健康をお届けして41年

健康事業紹介

（株）玄米酵素は、昭和46年の創業より、「食改善で真の健康をお届けする」という理念のもと、商品の販売だけでなく、正しい食生活の啓蒙活動を企業として様々な形で取り組んできました。

日々の健康づくりと豊かな食生活のために、どうぞお気軽にご利用ください。

洞爺健康館（健康館玄関から見た洞爺湖。高台にあり抜群の見晴らし）

国立公園・洞爺湖（北海道）を見下ろす高台に建てられたこの施設は、安心安全な食材にこだわった自然食料理を味わうことができます。宿泊・温泉設備や研修会場も完備、ギャラリーでは美術品も展示し、心洗われるひとときをお過ごしいただけます。

有機ＪＡＳ認定農場・洞爺自然農園

化学肥料、農薬、除草剤など化学物質を使用しない、昔ながらの農法にこだわった農園です。栽培された旬の農作物は全国の皆さまにお届けしています。

エコロクッキングスクール（東京）

穀物菜食を中心とした自然食をご家庭でも実践していただくための料理教室です。調理方法だけでなく、正しい食事のあり方など学ぶことができます。

元氣倶楽部（東京）

添加物や化学調味料を使わない「安全で身体に優しい食品」「国内産の食品」を中心にこだわりの商品を販売（通信販売もあり）しています。

元氣亭（東京）

エコロクッキングスクール監修の元、安全でヘルシーな玄米自然食を提供するレストランです。お得なランチメニューもございます。

ハイ・ゲンキサロン（大阪）

（株）玄米酵素がこだわった健康食材（自然化粧品、健康茶等）、健康に関した書籍やビデオを販売。カフェコーナーもあり、ゆっくりとお過ごしいただけます。

GENMAI カフェ（大阪）

気軽に味わえる玄米おにぎりや野菜スープなどカフェ風メニューを提供し、健康や美容に敏感な女性客を中心に人気があります。

〔お問い合わせ先〕
■健康館、洞爺自然農園（窓口（株）玄米酵素本社）…TEL011-736-2345
■エコロクッキングスクール（エコロビル3F）…TEL03-6832-2345
■元氣亭（エコロビル2F）…TEL03-3632-3933
■元氣倶楽部（エコロビル1F）…TEL03-3632-5533
東京都墨田区両国3丁目24-10　エコロビル
■GENMAIカフェ（心斎橋メッセージビル2F）…TEL06-4704-4811
■GENKIショップ（心斎橋メッセージビル1F）…TEL06-4704-4810
大阪市中央区南久宝寺町3丁目6-9 心斎橋メッセージビル

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素
http://www.genmaikoso.co.jp
本社 〒001-0012 札幌市北区北12条西1丁目1-1 第1酵素ビル
TEL 011-736-2345 FAX 011-736-2347