

特集 介護予防

人生100歳時代は //

貯金も「貯筋」も大切です！

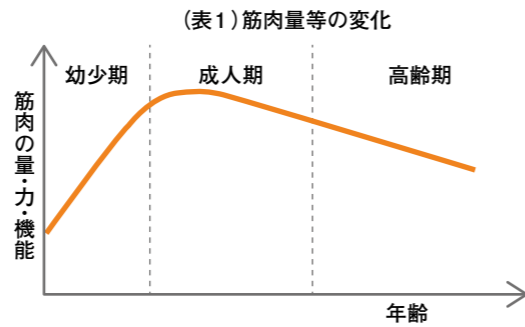
人生100歳時代と言われるようになった日本。人生を豊かに暮らすために、お金の「貯金」だけでなく、筋肉の「貯筋」も大切です。

問 保険健康課 ☎84-0312

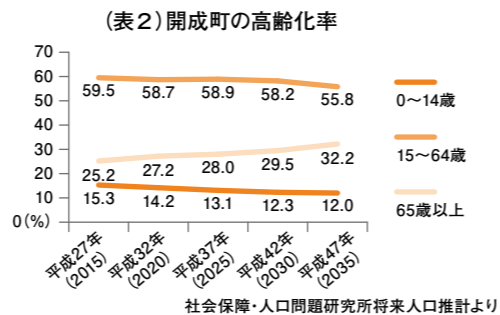
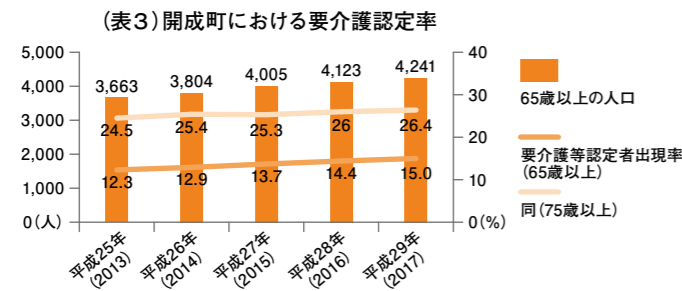


立ち上がる時に必要な下半身の筋肉に限ると、80代では30代の約半分になるとも言われています！

保険健康課 日蔭保健師

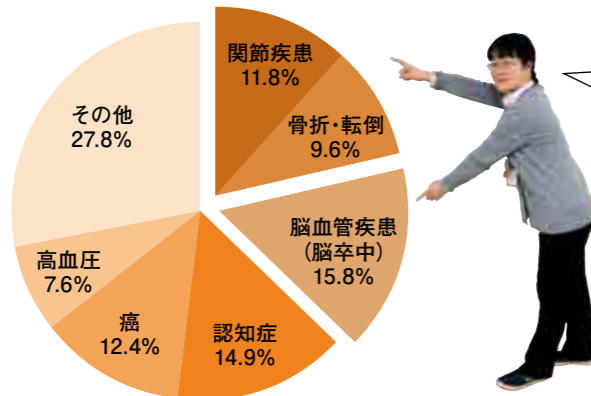


国立長寿医療研究センターより (J Nutr Health Aging.2008;12(7):427-32改変)



社会保障・人口問題研究所将来人口推計より

(表4) 開成町の要支援・介護認定の原因疾患(平成24~28年度)



関節疾患や骨折・転倒は、貯筋をすることでリスクを減らせます！脳血管疾患(脳卒中)は運動習慣がある人ほど発症のリスクが低いと言われています。運動による貯筋が介護予防につながりますよ！



そ 「貯筋」という考え方は、筋肉を鍛え、筋肉を体にとって蓄積して「い」という考え方は、十分な筋肉量があれば、万が一、病気などで寝込んでしまえば、筋肉を使わない期間があったとしても、日常生活に不自自由しない筋肉量を残しておくことができます。

貯筋とは、「定期的な運動によって筋肉を鍛え、筋肉を体にとって蓄積して」といふ考え方は、十分な筋肉量があれば、万が一、病気などで寝込んでしまえば、筋肉を使わない期間があったとしても、日常生活に不自自由しない筋肉量を残しておくことができます。

「貯筋」って？

ここで、大切になるのが、「貯筋」という考え方は、筋肉を鍛え、筋肉を体にとって蓄積して」といふ考え方は、十分な筋肉量があれば、万が一、病気などで寝込んでしまえば、筋肉を使わない期間があったとしても、日常生活に不自自由しない筋肉量を残しておくことができます。

普 段の生活に欠かせない私たちの「筋肉」。実は、加齢によってどんどん減少していくことがわかっています。筋肉量は、30代から年間1~2%ずつ減少し、80代までにはなんと約30%が失われると言われていて、(表1)また、けがや病気等で寝たきりの期間があった場合、筋肉量はさらに速いペースで減少していきま。

30代から筋肉量が減少

平 成24~28年度中の介護や支援が必要となった原因は、関節疾患と骨折・転倒を合わせると全体の21.4%を占めています。(表4)これらのリスクは、貯筋をしていくことで減らすことができます。

だから今、貯筋!

また、高齢者の中で、要支援または要介護の認定を受けた方の割合は15%、75歳以上に限ると26.4%となっており、75歳以上の高齢者の4人に1人は要支援または要介護の認定を受けていることとなります。(表3)

団 塊の世代全員が75歳以上となる「2025年問題」。高齢化の波は、開成町にも押し寄せています。平成29年現在、開成町には4,241人の高齢者がいます。割合にすると、町民の約4人に1人が高齢者となっており、その割合は年々高まっていくことが予想されています。(表2)

避けられない高齢化の波

あなたの「貯筋」方法は？

ウォーキング

私はウォーキングで貯筋!

66歳の元旦から毎日歩いています。76歳の時に歩いた1日で70,013歩が過去最高です！足腰が強いので、階段も手すりにつかまることなく上ってますよ。

辻村 鐘夫さん(78歳) (榎本)

テニス

私はテニスで貯筋!

3年前にテニスを始めました。テニスを始めてから体が軽くなり、息切れもなくなりました。動きの速さは、若い子にだって負けませんよ!

高野 よし子さん(68歳) (下延沢)

卓球

私は卓球で貯筋!

53歳から卓球を始めました。今は週に1回卓球をしています。卓球を始める前に比べて足が軽くなりました。汗をかくと気持ちが良いし、ストレス解消にもなっています。

小松 美露さん(65歳) (下島)

ジョギング

私はジョギングで貯筋!

私は高校時代から、44年間、陸上競技に携わっています。今でも週3日はジョギングを続け、足腰を鍛えています!

石渡 卓司さん(59歳) (上延沢)