

【活動のご報告】

女性の会 健康講座 「丈夫な骨を作るコツ」

6月14日（金）、中小口女性の会が長寿ふくし課と協力して、江南厚生病院から整形外科の先生、管理栄養士、理学療法士をお招きして健康講座を開催しました。会場の大口北防災センターには、一般の方もふくめて22人の参加がありました。

まずは身長測定をおこない、続いて2ステップテスト（大股で2歩の歩幅をはかる）をおこなって、計算式からロコモ度を評価しました。ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略で、運動器（骨・関節・筋肉・神経）の機能が加齢などによって低くなり、立ったり歩いたりすることが難しくなっている状態を指します。ロコモ度とは、そうしたロコモになる危険性がどれくらいあるかを判断する目安です。

続いて、骨密度の測定をおこないました。超音波検査で、足のくるぶしにジェルを塗って機械にセットします。骨の量は45歳くらいから減っていく傾向にあり、基準値の80%を切ると要経過観察、70%を切ると要精密検査となり、治療が必要になってくるそうです。

整形外科の川崎先生は、豊富なデータを提示されながら、健康寿命を平均寿命にいかに近づけていくかが大事だという話をされました。介護はする方もされる方も大変なので、できる限り長く自力で生活ができるようにしたいものです。そのために避けるべきものとして、第一に転倒による骨折、そして関節や脊髄の病気を上げられました。つまり、歩けなくなるということが要支援・要介護につながりやすいのです。

加齢とともにどうしても運動機能は低下します。これまで問題なくできていたことができなくなり、ケガをするようになります。骨粗しょう症の治療が必要な方も少なくありません。転倒予防のためには、①健診や検診で自分の状態を知る、②生活習慣病を予防する、③運動をおこなう、が大事だと先生は話されました。近くで骨粗しょう症の診断ができる病院は、今井医院、すずいクリニック、さくら総合病院、みずの整形外科などです。

管理栄養士の先生は、食生活についてのお話をされました。バランスのよい食事は引き続き大事ですが、年齢によって重視する栄養素は変わってきます。65歳を境に、高たんぱく質や高ビタミンD中心の食事に変えて、筋肉や骨をできるだけ維持できるようにします。食べておきたい食品としては、「まごわやさしい」（頭文字。まめ、ごま、わかめ、やさしい、さかな、しいたけ、いも）を勧められました。一方で、リン、食塩、カフェイン、アルコールなどは、たんぱく質やカルシウムの吸収を邪魔するので、たくさん摂るのはやめた方がいいそうです。

最後に、立ち上がりテスト（椅子からふらつかずに立ち上がれるかどうか）をしてから、理学療法士の先生に転倒予防の運動を教えてもらいました。①なんちゃってなわとび、②なんちゃって三段跳び選手、③投げ輪リレー、です。参加者も一通りやってみました。みんなでわいわいと楽しそうでした。椅子や机につかまって足を動かす運動が多く、週3回程度10分以上の運動を繰り返すことが重要なのだそうです。もちろん痛みが出るのならやめておいた方がいいですし、すでに散歩などされている方はそれを続けてもらえばいいとのことでした。

文責・事務員 水野

※【参考】江南厚生病院のホームページで、関連動画を公開しています。（[江南市共同企画「ちいきのきょうしつ～丈夫な骨を作るコツ！～」](#)）

