

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(25)

平成 26 年 10 月 30 日

村山 章

ロコモティブシンドロームは、このコラム(18)で申し上げました「運動器症候群」のことですね。運動器とは筋肉、骨、関節、軟骨、脊髄、末梢神経など、体を支え体を動かす役割をする器官の総称とのことでした。加齢や生活習慣で運動器が衰え、歩けなくなってしまう要介護状態になる危険性の高いロコモは、予備軍も含めると何と日本人で4,700万人にも上るとのことでした。このロコモの大きな要因の一つに骨粗しょう症があるようです。骨の中がスカスカの状態になってもろくなる病気です。わずかな衝撃でも骨折しやすくなるため、転倒による骨折も増えます。特に女性は閉経を迎えると、女性ホルモンの分泌が10分の1になり骨粗しょう症になりやすいようです。自覚症状がさほどないため、保健所では無料あるいは費用負担500円などの低額で検診しているようですから、ぜひご自分の骨の強度を調べてみましょう。

予防には、やはり食事と運動が大事のようです。カルシウムは骨の健康に最も必要で、牛乳や桜エビ、プロセスチーズにシラス干しなどカルシウムを多く含む食品をとることが大切です。そして、このカルシウムの吸収をよくするビタミンDは日光浴15分間くらいの効果があるそうです。最近私は、やはりカルシウム豊富な煮干しを食べるようにしています。子供の頃には毎日、味噌汁に煮干しが入っていたものです。私の実感としても、煮干しは効果が大きいと思います。また、予防と治療には運動が不可欠で、かかとの上げ下ろしや片足立ち、スクワットなどの効果があるようです。お一人おひとり体の性質や体力が違いますから、自分の体と相談しながら実行してみてください。とにかく継続することと、自分の体に少しの負荷を与えることが重要です。運動は生活習慣病やメダボの予防にもつながりますので、大いに運動をしましょう。

そして、当社でこの仕事に従事することで多少なりとも予防と治療に役立てば幸いです。