

# 健康長寿講演

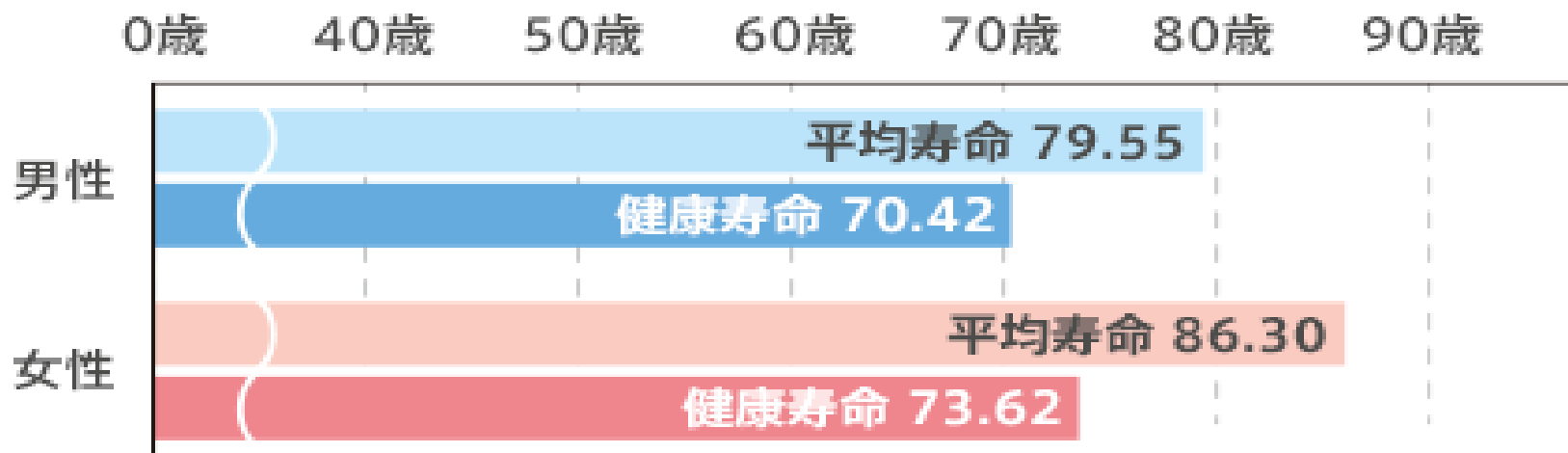
「湘南童謡楽会」主催 平成26年9月17日 於：藤沢市民会館

講師：阿部祐吉先生（阿部整形外科クリニック院長）

## <プロフィール（阿部先生談）>

**あべひろよし** 昭和47年生まれ、。聖マリアンナ医科大学卒業。昭和大学藤が丘病院整形外科に入局、大学や数多くの派遣病院にて経験を積み、戸塚共立リハビリテーション病院の開院とともに、整形外科部長に就任。数多くの手術を手掛け、後輩の指導にもあたったのち、平成24年開院の阿部整形外科クリニック院長に。

鎌倉市梶原に、父（阿部祐一）が脳神経外科を開院して35年、地域医療に貢献してきました。元気とはいえ父も高齢となり、かねてからの私の夢であった、兄弟で父の築いた病院を超えるものを作り上げ地域医療貢献を強固なものにしたいーという構想に沿って、新規に「脳神経外科」（兄が担当）と「整形外科」（私が担当）を併設した医院を作り上げました。現在、1日平均160人の診療にあたっています。



平均寿命と健康寿命の差

■日本人の寿命(2013年)

\* 女性 **86.61**歳 世界一！！

\* 男性 **80.21**歳 世界第4位

■「健康寿命」とは…

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

■「療養人生」とは…

日常生活に制限のある「健康ではない期間」。 <平均寿命－健康寿命>

(注)上記グラフの数字は2012年以前のもの

いかに楽しい人生にするか



健康寿命をいかに延ばすか

# ロコモティブ・シンドローム

(略称・ロコモ／和名・運動器症候群)

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

「筋肉」「骨」「関節」「軟骨」「椎間板」のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に、何らかの障害をきたしている状態。

2007年、日本生計外科学会が提唱。  
現在、日本のみならず世界に進行中。

# 運動器とは？



運動器は自動車のエンジンやタイヤのようなもの。  
運動器における各パーツのどれが壊れても、身体はうまく動きません。

わたしは口コモ？



さあ 口コチェックをしよう！

## ロコチェックで思いあたることはありますか？

- 家のやや重い仕事が困難である  
〔掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど〕



- 片脚立ちで靴下をはけない



- 家のなかでつまずいたり滑ったりする



- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
〔1リットルの牛乳パック2個程度〕



- 15分くらい続けて歩けない



- 横断歩道を青信号で渡りきれない

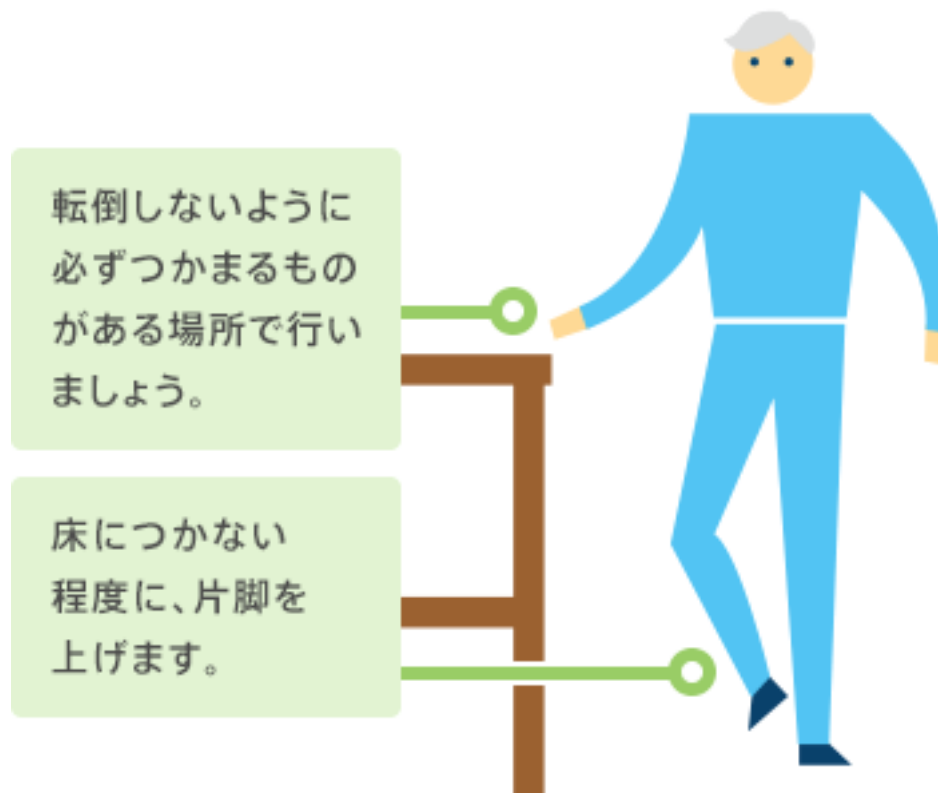


- 階段を上るのに手すりが必要である

### 7つのロコチェック

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。  
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

# ロコトレ1 片脚立ち



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう



# ロコトレ2

# スクワット



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

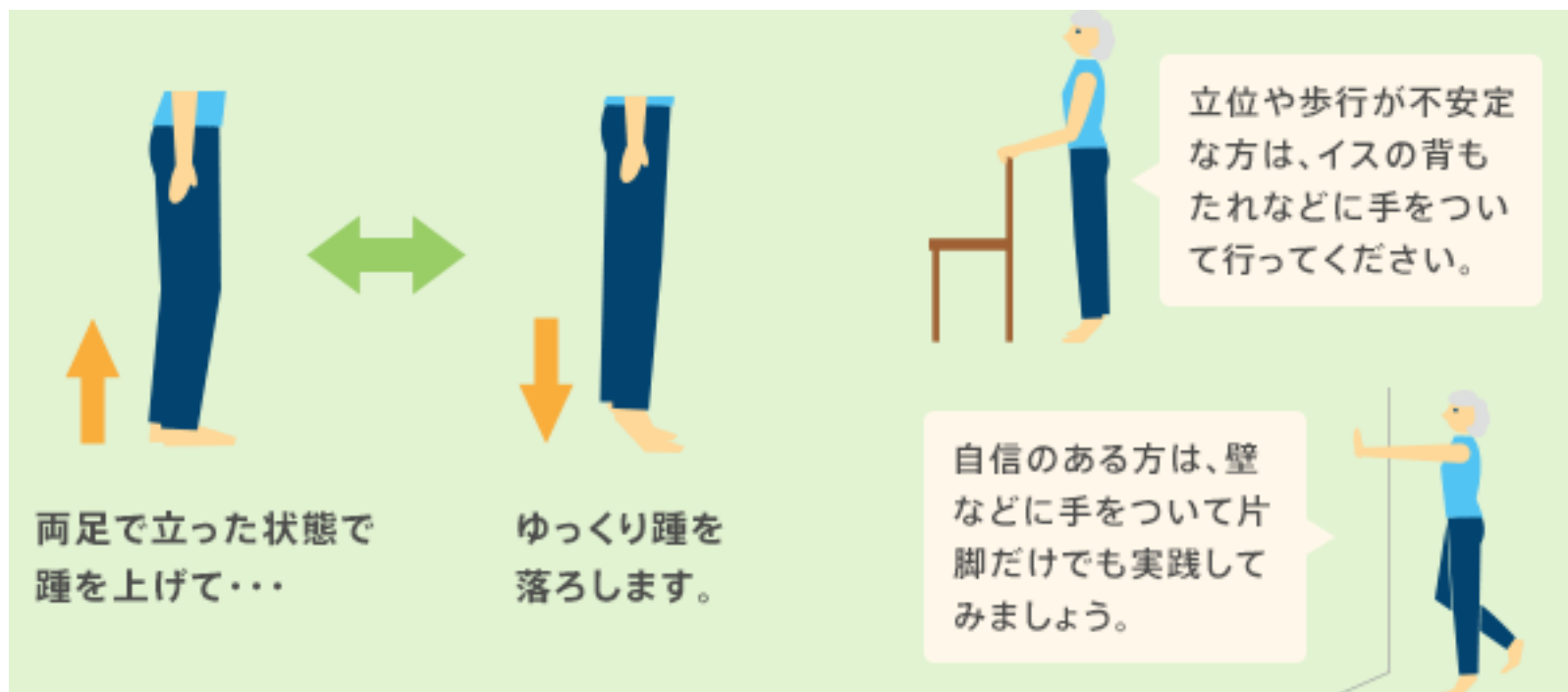
机に手をつかずにできる  
場合はかざして行います。



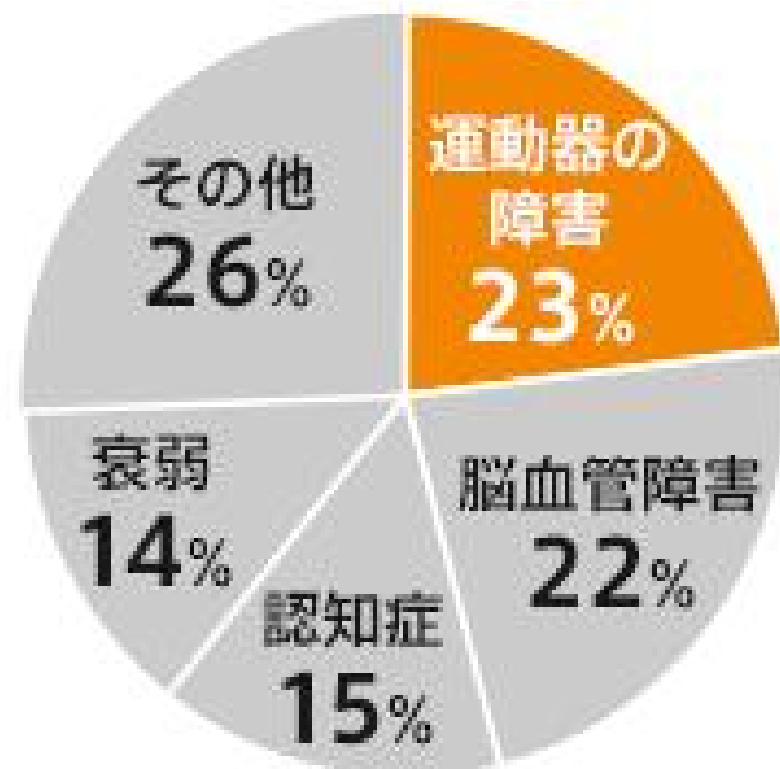
スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

深呼吸をするペースで5~6回  
1日3回行いましょう

# ロコトレ3 カーフレイズ

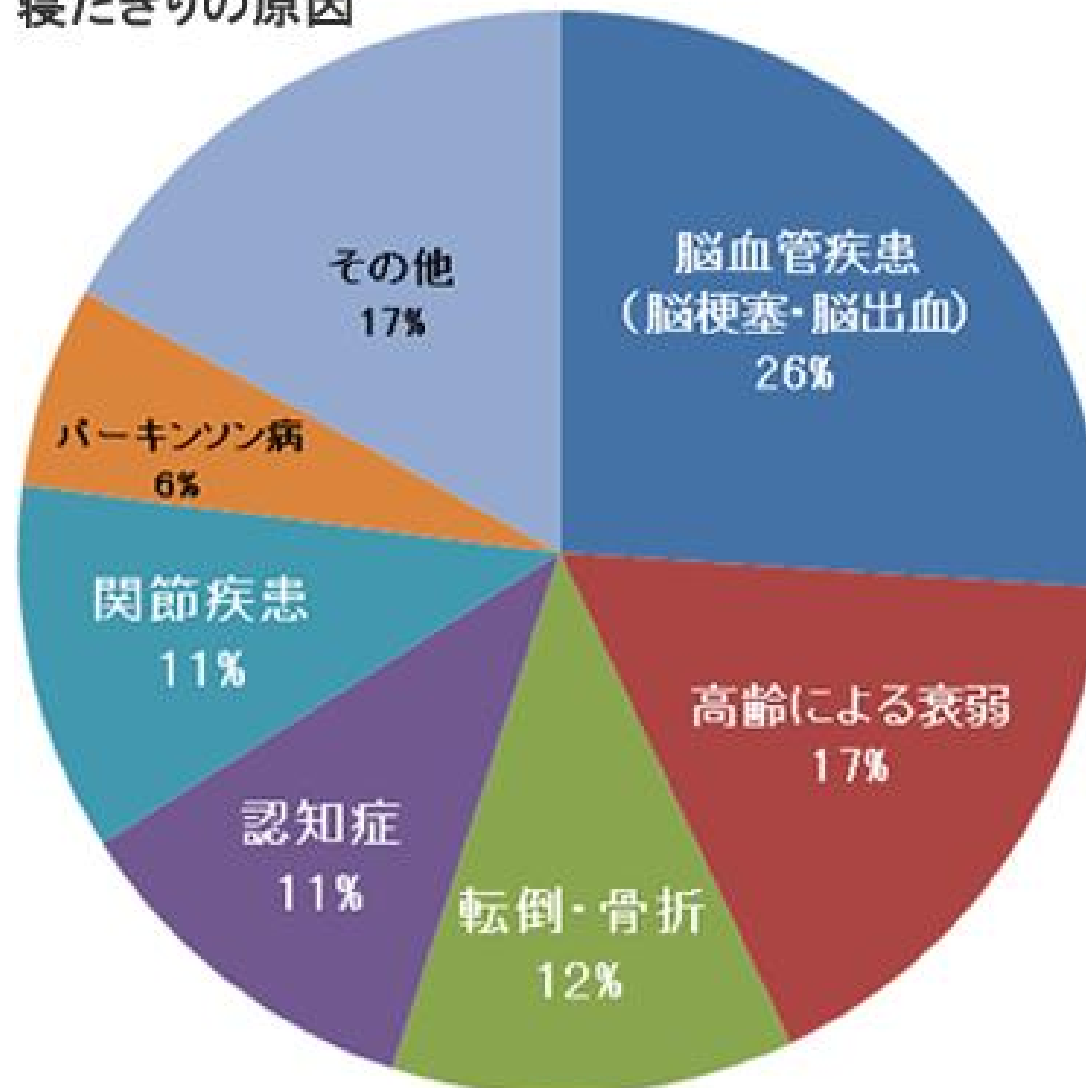


10～20回 × 2～3セット



要支援・要介護になった原因

## 寝たきりの原因



(平成 13 年度国民生活基礎調査より)

# 年齢とともに増える骨折

転倒が主な原因



大腿骨頸部骨折  
脊椎圧迫骨折  
上腕骨近位端骨折  
橈骨遠位端骨折

# 転倒予防のその1



- 歩き方のポイント・ 目線は進行方向に向けて、視野を広く
  - ・ 歩幅を少し広めに
  - ・ 着地はかかとから
  - ・ 足先で地面をける
  - ・ テンポ良く(腕は自然に触れるように)

# 転倒予防のその2



ふくらはぎ



太もも裏側



足の付け根



背中

# 転倒予防のその3



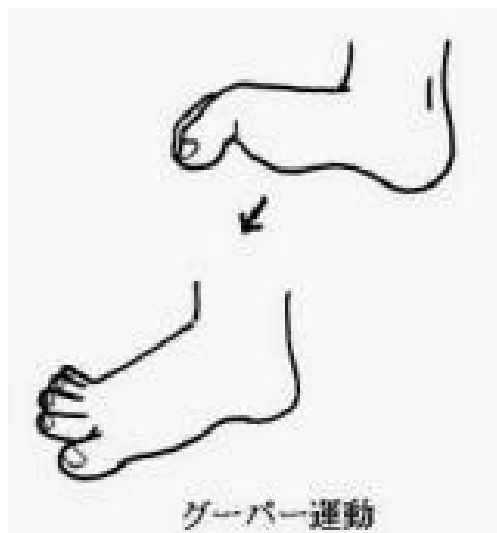
片脚起立



つぎ足歩行



# 転倒予防のその4



■骨粗鬆症は自覚症状に乏しい＝知らず知らずのうちに起こる

■骨粗鬆症患者は日本では**1100万人**、予備軍を含めると**2000万人以上**と推定

■骨粗鬆症にはどうすれば気付く？

- ①背中や腰が痛くなる。
- ②背中や腰が丸くなった。
- ③最近、身長が縮んだ。

■骨粗鬆症はなぜ起こる？

- ①カルシウムの摂取不足
- ②女性ホルモンの欠乏
- ③カルシウム調整機能の衰え
- ④加齢による運動不足
- ⑤家に引きこもる

■骨粗鬆症予防の3大要素

- ①日光浴
- ②運動
- ③食事

# 日光浴



- 皮膚に日光が当たるとVitDができる！
- VitDはカルシウムの吸収を促進する

日差しが強い日は短時間

日差しが弱い日は20～30分程の散歩

室内でガラス越しの日光浴は効果がうすい

# 運動



骨や筋肉を動かす事で負荷をかけて骨を強くする！

ウォーキングやジョギング、階段の上り下り、太極拳などもいいでしょう。

# 食事



## カルシウムをとる

小魚、牛乳、乳製品、豆腐、小松菜、ごま

## ビタミンDをとる

サケ、サバ、イワシ、カツオ、ウナギ、サンマ

## ビタミンKをとる

納豆、ほうれん草、ブロッコリー、レバー、小松菜

# 骨粗鬆症の薬物治療



骨はつねに骨吸収(骨をこわす)と骨形成(骨をつくる)を行っている。



骨吸収を抑える薬  
骨形成を促進する薬



- 骨粗鬆症はすぐには治らないので、根気強く治療することが大事。
- 日本の骨粗鬆症の治療は世界トップレベル。治療法も選択肢が沢山。
- 疑問や心配があったら専門医に相談すること。早めの相談が効果的。