



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
金淵 隆人

私は泉区の将監という団地で開業医をしています。この団地で1970年に父が開業した当時は、30歳代、40歳代の方が家を建てて子供を育てていました。それから52年が経過し、その方々は80歳代以上になり、お子さんたちは自立し、各地で活躍しています。

当院に通院する方々も高齢化が進み、夫や妻を亡くして1人暮らしの方も多くなりました。年齢が進むと足腰の筋力が低下します。60歳代の私でも筋力低下を感じます。立ち上がる時の大腿の筋肉や椅子に腰掛けると背中を真っすぐに維持する体幹の筋肉など、若い時には意識しなかったような筋肉の衰えを感じます。

ロコモやフレイルという横文字を聞くことが多くなりましたが、筋肉が減って動けなくなること、身体が弱くなることをいいます。食事と運動が大切ですが、何らかの病気で1〜2週間入院しただけで筋力は低下します。介護保険で筋力を維持するよう

1人暮らしのお年寄りとロコモ・フレイル

なサポートもありますが、週に何回か数時間しかできず、介護度によって時間が決まっています。筋力を維持するには、日々の生活でいかに動くようにするかが大切です。基本的な生活を維持するために必要な筋肉は、トイレやベッドからの立ち上がりが必要な大腿四頭筋や腸腰筋とふくらはぎの筋肉です。椅子から立ち上がり、また腰掛ける動作を日に何度も繰り返すことや、膝を高く上げる足踏み運動などが基本的な運動としてお勧めです。

1人暮らしになると家から出なくなる人もいますが、地域とつながりを持つて積極的に外出することが必要です。身体のみでなく、精神的にも健康で生き生きした生活をすることができます。

〔金淵整形外科クリニック〕

／泉区将監



椅子からの立ち上がり運動

DEOFACTOR[®]
Casa
deodorant & bacteriostatic

空気中を浮遊する
ウイルスを不活化

新型コロナ
ウイルス
不活化を
実証済

ウイルス
99.9%
減少

菌
99.9%
減少

ニオイ
99.9%
減少

デオファクターカーサ仙台



そこに空気さえあれば、
制菌、抗ウイルス、消臭効果を発揮

無色無臭・透明な液剤であるDEOFACTOR CASAは、様々な場所に吹付施工することができ、空気中の酸素と水分に反応することでOHラジカルを生成し、ウイルス、雑菌、カビなど、様々な有害物質を99%分解。再び酸素と水分に戻り循環反応を繰り返すことで、**24時間、365日、安心の清浄空間**を生み出すことができます。

認定販売施工代理店



(株)若松建設

業務センター 仙台市若林区日辺字前田37番
TEL(022)289-3951 FAX(022)289-3952

