



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
金淵 隆人

2017年の日本の高齢化率(65歳以上年齢が全人口に占める率)は26.7%でした。2000年が17.4%で、17年間で約10%上昇しました。高齢になると誰しも何らかの病気を抱えており、医療費の上昇と介護保険費の上昇は避けられない状況になっています。日本の平均寿命は現在女性86.6歳、男性80.2歳です。健康寿命とは、健康面で支障がなく(介護を受けることなく)生活できる状態を示します。健康寿命は女性74.2歳、男性71.2歳で、何らかの介護を受ける期間は女性12.4年間、男性9年間となります。

健康寿命を延ばすためには、ロコモにならないように足腰をしっかりさせなければなりません。転倒で多い原因は、つまずくこと、尻もちをつくことです。つまずくのは、自分で思っているよりもつま先が上がらなくなっているからで、尻もちをつくのは、体重が後ろにかかった時に太ももの筋肉や腹筋が耐えられないからです。腹筋や背筋などの体幹の筋力も転倒の予防に必要です。歩くことは人間の生活の基本です。筋力を薬

高齢化社会とロコモ



〔金淵整形外科クリニック
／泉区将監〕

で補うことはできません。筋肉は使わなければ維持できません。ベッドで寝返りを打ち・起き上がって食卓に移動する、トイレへ移動する、入浴するなどの日常生活活動は高齢になっても必要な動作です。これらに必要な筋肉は腹筋、大腿四頭筋、前脛骨筋などです。トイレの便座から立ち上がる・座るためのスクワット運動は不可欠で、机に手をつけて、椅子へゆっくり座る・椅子からゆっくり立ち上がる訓練は大腿四頭筋を強化してくれれます。単純な運動ですが、繰り返しすることによって筋力の維持が可能です。

転倒のリスクには過活動性膀胱も関係します。これは、尿意切迫感があり、夜間頻尿などを伴う疾患です。泌尿器科で扱う疾患ですが、夜間トイレに行くのに足元が見えずふらつき転倒することがあります。トイレへ行くことが多い方は恥ずかしがらずに主治医に相談しましょう。

給与計算事務で困っていませんか?

ベテラン社員に任せきりではありませんか?



パソコンソフトの操作はできますか?

給与振込手続が二度手間になっていませんか?



給与計算事務の代行承ります



七十七コンピューターサービス 株式会社

〒981-3206 仙台市泉区明通二丁目10番1(七十七銀行泉センター内)
TEL (022)377-8852 FAX (022)377-8631
ホームページアドレス <http://www.77cs.co.jp>



11820476(06)