



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
金淵 隆人

超高齢化社会が進行している現在の日本において、介護が必要になった主な原因の調査では、運動器疾患が25%、脳血管疾患が18.5%、認知症が15.8%を占めます。運動器疾患の内訳は、転倒・骨折が11.8%、関節疾患が10.9%、脊髄損傷が2.3%であり、いずれも、麻痺と痛みが介護の要因となっています。

運動器とは、人が立って歩き移動し、手を使って物を持って食事をするという日常生活で重要な機能を担う器官の総称です。運動器の障害により移動能力の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」(ロコモ、運動器症候群)といいます。移動能力とは、立つ、歩く、走る、座るなどの移動に関わる機能であり、ロコモが進行すると、要支援、要介護となるリスクが大きくなります。日本における主な運動器疾患は、変形性膝関節症が2530万人、変形性腰椎症が3790万人、骨粗しょう症(腰椎)が640万人、骨粗しょう症(大腿骨頸部)が1070万人であり、これらのどれかひとつ以上を有する人は4700万人で国民の約3人に1人が運動器疾患を有することに

整形外科とロコモ(運動器症候群)

なります。

介護を受けずに生活できる「健康寿命」を維持するためには、ロコモの治療と予防が特に重要です。運動器の各疾患に関する特有の治療法も必要ですが、共通するのは、骨と筋肉を鍛えてロコモを防ぐために普段から運動することです。高齢になるに従い骨がもろくなる骨粗しょう症を防ぐために、運動と栄養を意識することが大切です。散歩は速足で1日8000歩を目標にしましょう。外に出かけられない方や雨の日には、開眼片脚立ちやスクワットでも効果があります。ビタミンD(干しシイタケなど)は転倒予防の効果もあり、骨の原料となるカルシウムの腸管からの吸収を助けます。納豆のビタミンKもよいので、ワーファリンを飲んでいる方以外にはお勧めです。

(金淵整形外科クリニック)

／泉区将監

散歩は速足で



仙台商工会議所

あなたの経営課題を 専門家が解決します!

自社の今後の経営をどうすべきか…。新たな販路を開拓したいが、どう動けばよいのか分からない…。資金繰りが厳しい…。労務について相談したい…。

事業主の皆様のお悩みは、千差万別。中小企業診断士や税理士、弁護士等の専門家が豊富な知識や経験を生かし、皆様の経営全般に関するお悩みを解決へ導きます。

まずは一度、ご連絡ください。

【窓口相談専門家】(10:00～15:00)

- ・菅井 喜悦 (中小企業診断士)
- ・大場 宣英 (中小企業診断士)
- ・米田 正美 (税理士・中小企業診断士)
- ・佐藤 和仁 (税理士)
- ・田中 宏司 (中小企業診断士)
- ・曾我 陽一 (弁護士)
- ・遊佐 慎一郎 (司法書士・社会保険労務士・行政書士)

相談無料

※ご利用の際には事前にお電話でご予約ください。

TEL.022-265-8127

■お問い合わせ、ご予約は

仙台商工会議所 中小企業支援部経営支援チーム

〒980-8414 仙台市青葉区本町 2-16-12 TEL.022-265-8127