

知らぬ間に足腰が衰えているかも？

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」通称「ロコモ」という言葉をご存意でしょうか？ 中高年になると、立ったり、歩いたりといった何気ない動作に変化を感じる場合があります。このような状態のまま何も対処しないでいると、将来介護が必要になったり、寝たきりになる恐れがあります。

自分でできるロコモチェック

- * 姿勢が悪くなってきたり、平坦な道や家の中でつまづいたり、すべったりする。
- * 階段を上る際、手すりにつかまらなければならない。
- * 横断歩道を青信号で渡りきれない。 15分間続けて歩くと疲れを感じる。
- * 2kg程度（牛乳パック2本分）の持ち帰りや、掃除機の使用や布団の上げ下ろしが困難。
- * 食べる量が減り、食事は野菜中心で、肉や魚を食べなくなっている。

ひとつでもあてはまる方は足腰が衰え始めているのかも！

「ロコモ」に関する要因や症状は少しずつ進行していきます。

- ・運動不足 ⇒ ・腰痛 膝痛 ⇒ 変形性関節症・脊椎症 ⇒ ・要支援
- ・痩せすぎ 肥満 ⇒ 骨粗しょう症 ⇒ ・要介護

「ロコモ」予防には、「筋力アップ」が大切！

私たちの体は年齢とともに衰えており、健康な状態を保つためには、毎日体を動かして、適切な負荷をかけることが必要です。筋肉の場合、男女とも20～30代をピークに少しずつ減っていき、60代になるとさらに減少し、80歳までにはピーク時の30～40%まで低下すると言われています。膝や腰が痛いからと動かないでいるとますます動けなくなってしまうのです。「ロコトレ」（ロコモーショントレーニング）で関節に強い負担をかけずに骨を強くし、筋肉を鍛えていきましょう。年齢や重症度などそれぞれの状態に合わせて適切な運動を行うようにしてください。

当院の『明石のぎ倶楽部』では、脂質異常症、高血圧症、糖尿病といった生活習慣病の改善から、介護予防を目的とした方を対象に運動を行っています。運動の内容としては、自らの体重を利用した自宅でも簡単に行える運動が多く、他にもダンベルやチューブなどの道具も使いながら、楽しく体を動かしています。ご参加されている方の中には、膝痛や腰痛がある方も多いのですが、その方にあつたプログラムで安全に運動を行っており、「足がしっかりしてきた。」「体が疲れにくくなった。」「痛みが軽くなった。」とのお声も多いです。「ロコモ」を予防する為には、運動は不可欠なものなので、ラジオ体操やストレッチ・ウォーキングなど体を動かす時間を増やしていきましょう。

また、『明石のぎ倶楽部』での運動をご希望される方は、お気軽にお尋ねください。お待ちしております。

健康運動指導士 山根 龍典



花粉症について

概要花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。花粉が鼻に入ると、直後にくしゃみ、鼻汁が生じ、少し遅れてから鼻づまりが生じます。目に花粉が入ると早くから目がかゆくなり、涙が流れ、目が充血してきます。

昨年は花粉の飛散数が少なく比較的症状が軽かったひとも多いようですが、今年は関東を中心に東北、北陸での飛散数が多くなりそうです。病院への受診や、個人で出来る予防対策をしっかりと行いましょう

花粉症のセルフケア花粉症の予防は、次のような項目が考えられています。鼻と目に花粉が付着しないようにすることで、防御器具が有効になります。

○着用に着用違和感のない花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネだけでも、メガネをしていないときの目に入る花粉量の半分以下になります。視力に障害がなくても、いわゆるダテメガネでも有効です。

○通常のマスクに湿ったガーゼを挟み込むだけでも効果があります。花粉症用のマスクでは、かえって息苦しい感じがすることもあるようです。

○洋服については、ウール類の衣類は花粉が付着しやすく、花粉を屋内などに持ち込みやすいことも分かっていますので、綿やポリエステル素材の服を着用しましょう。また家に入る前には衣類についた花粉を落としてから家に入りましょう。

○家に帰ってきたら、手洗いうがい。また顔全体を洗って花粉をとるようにしましょう。

○花粉は晴れて気温の高い日、空気が乾燥して風が強い日などによく飛びます。可能であれば、そのような日は外出を避けてみましょう。

○花粉はお昼前後が一番よく飛びます。この時間に換気をするのは危険です。窓の開閉はできるだけ少なくして、朝のうちに掃除をすませてしまいましょう。

注意点

○注意する事として、通常の生活では、粘膜を傷つけるタバコは避けて下さい。

○規則正しい生活やバランスのとれた食事が必要です。

○花粉の季節にはコンタクトレンズ使用の方は花粉がレンズと結膜の間で擦れてしまうので、メガネに替えた方がよいでしょう。



4月より内科の常勤医師が新しく着任！

○循環器内科 久保 信也 医師
(内科全般・循環器担当・心臓ペースメーカー全般)

○呼吸器内科 野木 佳孝 医師
(内科全般・呼吸器担当)

内科診療を更に充実させてまいりますので、よろしく願いいたします。

