

健康増進普及月間とは？ 2022. 9

年を重ねても自分の脚で歩けるということは健康寿命を延ばすためにはとても大切なことです。厚生労働省は健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことを目的として毎年9月を健康増進普及月間と定めて賛同する自治体とともに様々な活動を行っています。

そのなかで健康寿命を延ばすために目指している運動習慣の定着は大きな効果をもたらすと考えます。

日頃診療でお会いする高齢者で歩いている人の多くは家庭でもこまごまと動いておられます。厚生労働省でも「+10（プラステン）今より10分多く体を動かそう」を実践すれば「死亡のリスクを2.8パーセント」「生活習慣病発症を3.6パーセント」「ガン発症を3.2パーセント」「ロコモ・認知症の発症を8.8パーセント」低下させることが可能であるとしています。

なぜ運動が必要なのかという意識を持つことが大切で、さらにその運動が習慣化していることは素晴らしいことです。年だから運動なんてとか、腰が痛いから動くのがつらいという人にとってもその人に合った運動があります。自分に合った運動を続けると3か月後には効果を感じられるでしょう。

関節は動かさないでいると動かしたときに痛みが出ます。健康な人でも骨折で関節を固定すると固定が短期間であっても動かすときに痛みを覚えます。寝ているのが一番楽という人でも起床時に痛みを感じたり、臥床が長期になると腰痛などが出て起きるのがつらくなります。これも動いて筋肉や関節を使わないのが原因です。本来、人は寝ているときも何回か寝返りをしています。寝具も寝返りしやすいものにしましょう。脳梗塞などで半身麻痺になった場合、健常側よりも麻痺側に痛みが出ます。これも麻痺側を健常側と同じように動かしていないためです。

体を動かすことは認知症の予防にもなることがわかっています。これは体を動かすことが脳を刺激し、脳内の血流を増やすため、ゆっくり歩いても、関節を動かしたり、皮膚をさすったりしても効果があるということです。（東京都健康長寿医療センター）

歩行は酸素を消費して筋肉を動かす有酸素運動です。生活習慣病の予防や改善につながり健康寿命を延ばすことにも大きな役割を果たします。運動のためには二本杖歩行が効果的で、一本杖で歩いている人もできれば杖を二本ついたほうが姿勢がよくなり腰痛、ひざ痛の軽減にもなります。歩行の速度や時間は決まりはなく、できる範囲で毎日続けることが大切です。外を歩けない場合は屋内での足踏みもよい運動でしょう。ゆっくり、膝を高く上げることがポイントです。転倒しないように安定したものにつかまって行います。

日本整形外科学会では寝たきり予防のロコモ体操として、たった二つの運動、「片足立ちとスクワット」を勧めています。立つのがやっとの人は、椅子などの背につかまって行う開眼片足立ち、スクワットがよいでしょう。脚力といっても程度は人それぞれです。自分に合った安全な方法で、運動の後痛みの生じない程度、無理せず行いましょう。

寝たきり状態の人であっても、一日に三回程度は床の上で、全身の関節を意識しながら曲げる・伸ばすといった運動を介護者の方が行いましょう。週一回のリハビリだけでは効果は望めません。健常者はいつも体を動かしているので体力が維持できているのです。運動は量よりも毎日続けることが大切で、3か月続ければ効果が現れます。運動方法は金山病院でご指導いたします