

KKC タイムズ

vol. 14

特集

フレイル・サルコペニア 予防のすすめ

明るい陽ざしに誘われて、身体を動かしたくなる季節がやってきました。14号では、「フレイル・サルコペニア予防のすすめ」と題し加齢や疾患、運動不足等による心身の衰えについて特集しています。予防法として身体活動量をアップさせる運動を紹介していますので、ぜひご覧ください。

商品紹介 コーナー

血压

血压は収縮期血压と拡張期血压の二つの値で示されます。
収縮期血压は、心臓が収縮して血液を動脈に押し出す時に、動脈の壁に加わる圧力のことです。この圧力で血液が全身に送り出されます。拡張期血压は心臓が拡張したときの圧力のことをいいます。



『診察室血压』と『家庭血压』とは？

定期健康診断では血压は欠かせない項目の一つですが、いろいろな要因で変動します。

健診や病院で測定した血压は『診察室血压』と呼ばれ、緊張などの心理的要因や環境などの外的要因から、自宅で測定した血压『家庭血压』より高くなることが多いと言われています。

『白衣高血压』と『仮面高血压』とは？

『白衣高血压』は、診察室血压が高くて、家庭血压が正常な場合です。将来、持続性高血压を発症する危険性があります。
『仮面高血压』は、診察室血压が正常でも、家庭血压が高値な場合です。診察では見逃されてしまう可能性があります。

家庭血压を測定しましょう

家庭血压は測定する時間や環境など、一定の条件下において、リラックスのできる安定した状態で継続して測定ができます。家庭血压を測定することにより、自身の正しい血压を知り、健康管理の意識を高めましょう。



以上のことから、家庭血压を測ることは重要です。



高血压予防に努めましょう

高血压の大きな原因として食塩摂取量が影響します。食塩摂取量の目標値は、厚生労働省「健康日本21（第3次）」では1日7g未満、日本高血压学会は1日6g未満とされています。減塩に努めるなど食習慣の見直しをしましょう。また、過剰飲酒やストレス、運動不足、睡眠不足なども影響するため、正しい生活習慣を心がけましょう。



お知らせ

名古屋市ふるさと納税返礼品登録

このたび、KKCの人間ドック「KKCドック」が名古屋市ふるさと納税の返礼品に登録されました。

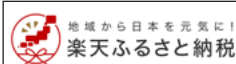
名古屋市ふるさと納税とは

名古屋市ふるさと納税は「ナゴヤ応援寄附金」として、子ども・子育て分野や環境・衛生分野、スポーツ・文化振興分野など9つの分野から寄附先を選択できます。

各種ふるさと納税ポータルサイトから返礼品選択が可能ですのでぜひご覧ください！



https://www.zai-kkc.or.jp/info/nagoya_furusatotax.php



ふるさとへの恩返しや地域貢献のついでに、健診を受けてみませんか？

ふるさと納税返礼品登録は、現在名古屋市のみとなっていますが、他のクリニックでも進めていく予定です。

KKCウエルネス名古屋健診クリニックの紹介

「KKCドック」は、日本人間ドック学会が推奨する基本検査項目を満たした標準的な人間ドックコースです。



会場となるKKCウエルネス名古屋健診クリニックは、オープン以来多くの地域の方々や働く方々の健康診断を実施しています。

エントランス・受付スペースにはメリハリのある2色の木目色と茶系統の石目調の壁を使用し、間接照明との組み合わせで高級感と安らぎのある空間にて皆さまをお迎えします。待合スペースは、落ち着いた色合いの中、リラックスして待ち時間を過ごしていただけます。

また、KKCウエルネス名古屋健診クリニックでは、毎月ウエルネス&ビューティーをテーマとした健康イベントを開催していますので、健康診断や人間ドックの受診と併せてぜひご来場ください！

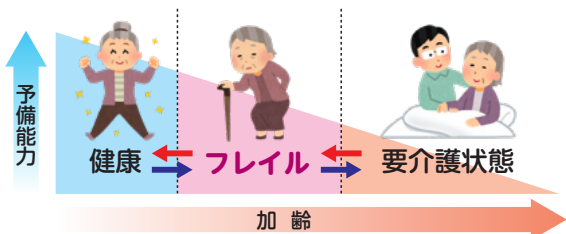
特集

フレイル・サルコペニア 予防のすすめ



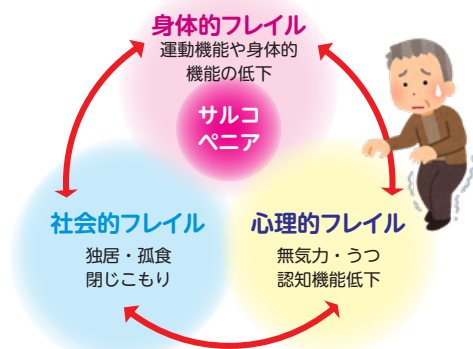
■ フレイルとは

年齢と共に生じる心身の衰えで、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。



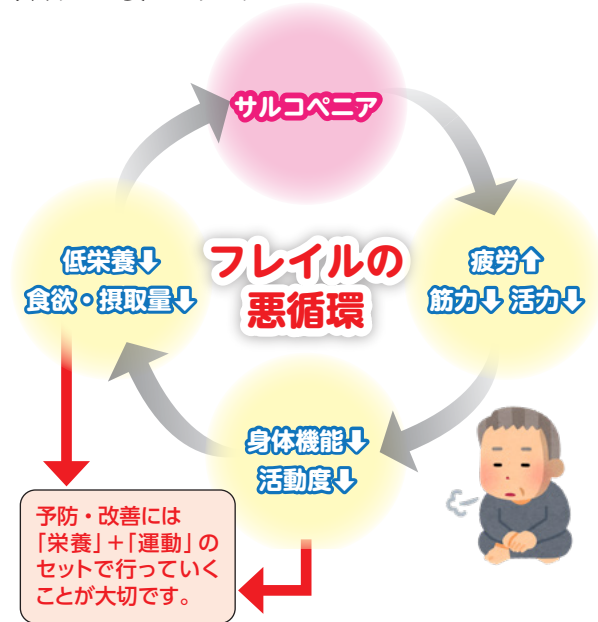
フレイルは生活習慣や身体、心の状態によって複雑に絡み合いながら進行していきます。

その中でも最も大きな原因の一つがサルコペニアです。



■ サルコペニアとは

サルコペニアは加齢や疾患、それに伴う運動不足・栄養不足が原因で筋肉量が減少し、全身の筋力が衰えた状態のことです。サルコペニアが進行すると、転倒や骨折のリスクが高まり、さらに動くことも困難になる、活動量が少なくなる、低栄養になるなどの悪循環になるため予防する必要があります。



参考:「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」 監修:飯島勝矢

今回は 運動での予防法 をご紹介します！

プラス 10 分の習慣

身体活動量アップでフレイル予防

- 自転車や徒歩で通勤や外出をする
- エスカレーターやエレベーターではなく階段を使う
- 掃除や洗濯はキビキビと 家事の合間にストレッチ
- テレビを見ながら体操やストレッチ
- 仕事の休憩時間に散歩する
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- 近所の公園や運動施設を利用する
- 地域のスポーツイベントに参加する
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ
- 歩幅を広くして、早く歩く

厚生労働省 アクティブガイドより

徐々に強度をあげ、筋力アップ！

筋トレでフレイル予防

Point

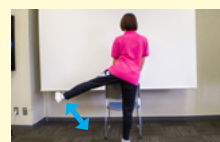
- 運動前後にはストレッチを行う
- 息は止めないようにし、吐きながら行うようにする
- 体調に合わせて無理のないように行う

① 太もも(前)の筋トレ



- ① 両手で椅子の横をつかむ
 - ② ゆっくりと片足のももを上げる
 - ③ ゆっくりと足を下ろす
- ※ 背すじは伸ばしたまま

② 太もも(外側)の筋トレ



- ① 椅子の背に両手を置いて体を支える
- ② つま先を真正面に向けたまま ゆっくりと片方の脚を開く
- ③ ゆっくりと元に戻す

左右 各10回×2～3セット

フレイルは早期に適切な対策を行う事で健康な状態に戻すことが可能です。

わずかな身体や心の衰えに、きちんと対策していく事が大切！

からだ
改善
ストレッチ

シリーズ
4

腰のストレッチ



「腰」は字のごとく、からだの^{かなめ}要となる部位です。常に活動しているため疲れやすく硬くなりやすいので、優先的にストレッチを行いたい部分です。ねじったり、横に倒したり様々な方向に動かして負担を減らしましょう。

1 腰の側面のストレッチ

日常生活で動かす機会が少ない部位を
伸ばせるストレッチです。

1. 床に座る

- ①左膝を曲げて踵を股間に引き寄せ右手で動かさないように押さえる。
- ②右脚は横に伸ばす。
- ③左手は後頭部に添える



※手を後頭部に添える事で伸びている部分を感じやすくなります!

2. 上半身全体を、伸ばした右脚の方へゆっくりと倒していく

3. 反対側も同様に行う

※上体を倒すときに猫背にならないように!



Point

- 脇腹が伸びているのを感じながら行います。
- 呼吸をしながら、左右30秒ずつ。
- 上体を倒していく時は、息をゆっくり吐きながら行います。

2 腰をねじるストレッチ

仰向けになることで **背骨全体をリラックス**させたままで行えるストレッチです

1. 床で両手を伸ばして仰向けになり、左脚を曲げて右脚にクロスさせる



2. クロスさせた左膝の外側を右手で押さえゆっくりと腰をひねる

3. 反対側も同様に行う

※膝を強い力で押さえつけない!



Point

- 腰～おしりが伸びるのを感じながら行います。
- 深呼吸をしながら、左右30秒ずつ。
- 腰痛がある人は痛みが出ない範囲で行う事が大切です。



4回にわたるストレッチシリーズはいかがでしたか?
ぜひ繰り返し実践してください!



Instagram

にて情報
発信中です!

Q @zaikc_wellness

KKCタイムズ発行のお知らせ、クリニックやイベントの紹介などを投稿してまいります。ぜひフォロー＆“いいね”をお願いいたします!



編集 後記



大切だと理解していても、なかなか運動を習慣化することは難しいですね。まずはどこかに遊びに行く計画を立てて、自然と楽しく活動量を増やしてみたいかがでしょうか。お出かけ先で新しい発見もあるかもしれません。これまでのKKCタイムズやKKCチャンネルはホームページよりアクセスできますので、ぜひご覧ください。次は夏にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください。

KKC 一般財団法人 近畿健康管理センター

<https://www.zai-kkc.or.jp/>

