

# JoinT

http://www.tachiiri.or.jp/ (TEL)075-391-0020(代表)

## 「中高年のスポーツと体力づくり」

### 院長にインタビューしました

オリンピックの興奮と余韻…。期待して迎え日本中が熱くなりましたが、あっけなく終わってしまったな…という気分にはなっていますが、時は11月まさにこれからがスポーツに絶好の季節「秋」です。今回はたちいり整形外科 立入克敏院長に「中高年のスポーツと体力づくり」をテーマにインタビューをいたしました。

**広報部員**：院長、今日は中高年のスポーツと体力づくりというテーマでいろいろとお話を伺いたいと思います。わたしも中高年の一人としてスポーツや体力作りには非常に興味があるのですが、まず運動をする前に守らなくてはならないこと、事前の心構えなど簡単におしえてもらえますか？

**院長**：健康づくりのためのスポーツには3つの条件があるとされています。1つ目は効果があること、2つ目にはスポーツを行うことでさらに身体を傷めないようにすること、3つ目には続けることです。そのためには、無理なく楽しく続けられるスポーツを選ぶことが大事でしょうね。

**広報部員**：なるほど、院長ご自身は大変お忙しいと思うのですが何かスポーツをされていますか？

**院長**：忙しくて時間がなくて…スポーツを行っていない人の半数近くがこのような理由なのですが、私もその一人です。でもこの秋からは、発想を変えて、どのような予定よりも自分のための時間を優先予約して数年ぶりのゴルフやハイキングを楽しみたいと思っています。



**広報部員**：なかなか解ってはいっても継続して運動をするということはむずかしいですね。筋力の衰えを防ぐため、運動はしなくてはならない。もちろん解ってはいます。

メタボリックシンドローム（以下メタボ）・ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）のこともあります。周囲からもさんざん言われますし…でも仕事の時は頑張って動いていても、運動したり歩いたりする痛みや疲れ、おっくうさを考えるとほんとにズボラになってしまいます。いろんな運動することのメリットとデメリットを天秤にかけてしまいます。患者さんによく質問されることが、『膝や腰に痛みがある、こんな状態でスポーツをしたり歩いたりしていいのでしょうか』ということなんですけど…どうでしょうか？



## たちいり通所リハビリテーション



ちぎり絵  
「たちいり鉾」



みんなで輪投げ



通所では季節にちなんだ行事を行っています。今年も通所夏祭りを開きました。京都といえは祇園祭ですよ。祭り気分を盛り上げるため、利用者さんみなで祇園祭の鉾にちなんだ「たちいり鉾」を作りました。輪投げゲームや屋台でのたこやき、かき氷などとても好評の夏祭りでした。

### のぞみのナンプレ

					6	8		
						9		
8	4	6	5		2	3		7
3	9	5	6		8			2
	2	1	7			4		5
4		8			1		9	
2	6		9		5	7	3	1
5		9	1	6	7	2	4	
1	8	7	4		3			

ルール  
①縦9列、横9列のそれぞれに1〜9までの数字が1コ入ります  
②大線で囲まれた3×3の枠内（マスは9コ）にも1〜9までの数字が1コずつ入ります  
③したがって、縦横、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。  
難易度も徐々に難しくなっています。柔軟に考えて頭の体操にしましょう！

### 編集後記

今回のJoinTはいかがでしたか？季節は「秋」になりました。今回の記事を参考にしてください。自分の身体のことを知って、少しでも運動する習慣がもてるとうれしいですね。スポーツ以外でも読書や食欲など、「秋」という季節は何でも積極的になれる季節です。新しい事にチャレンジしたり、しばらく出来ていなかったことを始めたり、夏に暑くてできなかったことにチャレンジする季節にしたいですね。

(広報委員一同)

(広報委員)  
看護部 牧優子  
事務部 中澤希未  
介護部 中津信子  
リハビリ部 石割美穂  
藤竹俊輔  
藤井隆太

(発行責任者)  
立入克敏

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）とは、歩行や走行などの日常生活動作において、歩行速度が1秒あたり1歩（約0.75m）未満となる状態を指します。これは、高齢者の約1割に認められるとされています。ロコモは、骨関節痛、腰痛、歩行困難、転倒リスクの増加など、さまざまな症状を引き起こす可能性があります。また、認知機能の低下やうつ病との関連も指摘されています。ロコモを予防するためには、定期的な運動と筋力強化が重要です。特に、歩行速度を向上させるためのトレーニングが効果的です。

# ロコモティブシンドローム

**7つのロコモチェック**

- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 家のなかでつまづいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

引用資料：日本整形外科学会 2010年度パンフレット

理学療法士 若林俊輔

高齢者の生活の質を向上させるためには、歩行能力の維持が重要です。歩行は、全身の筋肉を動かすだけでなく、脳機能の維持にも効果的です。しかし、加齢に伴って筋力やバランス能力が低下すると、歩行速度が遅くなり、転倒のリスクが高まります。これを防ぐためには、定期的な運動と筋力強化が不可欠です。特に、歩行速度を向上させるためのトレーニングが効果的です。

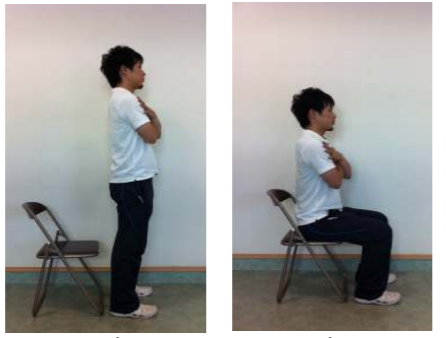
健康通信

あなたの筋力はどうですか？

筋力は、私たちの日常生活を支える重要な要素です。筋力が低下すると、歩行速度が遅くなり、転倒のリスクが高まります。また、認知機能の低下やうつ病との関連も指摘されています。筋力を維持するためには、定期的な運動と筋力強化が重要です。特に、歩行速度を向上させるためのトレーニングが効果的です。

年齢	女性の平均	男性の平均
30	12.6	10.8
35	13.4	11.7
40	14.3	12.7
45	15.1	13.7
50	15.9	14.7
55	16.8	15.6
60	17.6	16.6
65	18.4	17.6
70	19.3	18.5
75	20.1	19.5
80	20.9	20.5
85	21.8	21.5

引用資料：Age-Defying Fitness



藤井隆太 理学療法士

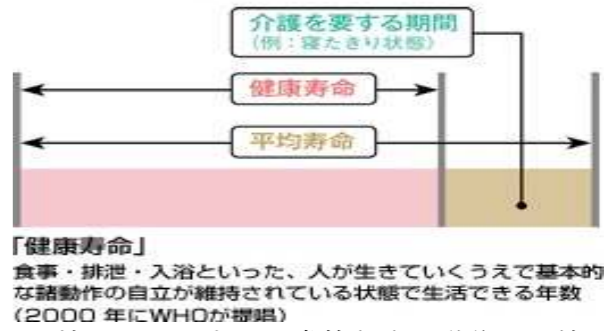
筋力測定の方法は、椅子に座り、腕を組んで立ち上がり、腕を伸ばす動作を繰り返すことで測定されます。この動作は、歩行速度を向上させるためのトレーニングにも効果的です。

あなたの筋力はどうですか？

筋力は、私たちの日常生活を支える重要な要素です。筋力が低下すると、歩行速度が遅くなり、転倒のリスクが高まります。また、認知機能の低下やうつ病との関連も指摘されています。筋力を維持するためには、定期的な運動と筋力強化が重要です。特に、歩行速度を向上させるためのトレーニングが効果的です。

# 健康通信

院長：悪いところに無理な負荷をかけないようにしながら、運動をすることがメタボ・ロコモを予防して、健康寿命（右図参照）を延ばすために重要です。どのような運動が良いのかは、症状によって異なりますので、診察の際にお話しするように心がけています。気になっている方は診察時に遠慮なく、聞いていただければと思います。



広報部員：中高年の人たちにとってスポーツというのは、体力の維持といえますか？

院長：移動能力が落ちないようにするため、筋肉は使わなければなりません。各関節を安定させて傷めないようにするためにも、筋肉を強化することが大切です。ただ、過度な負荷はさらに関節を傷めますので注意が必要です。筋力より先に劣るのが「バランス」です。バランスを確保することもケガの予防に大切なことです。（広報部注：ロコモのチェック項目の1つに「片脚立ちで靴下がはけない」があります。今回のJoinTにはロコモについてもより詳しく記載がありますので、是非チェックしてみてください。）

広報部員：年齢を重ねてくると個人差というものがある気がしますが、まだ現役で仕事をバリバリされている方もおられる反面、日常の生活動作をするのが大変な方もいらっしゃる。スポーツにしても自分を鍛えて競技スポーツをされている方、とにかく体力維持や筋力の低下を防ぐため、こつこつ歩いてられる方など様々で、特に女性は骨粗しょう症などになりやすく、運動量、運動の種類など、若い時のようにしゃにむに鍛え上げるとの違い、自分の体力レベルをみきわめて運動をするという難しさがあるように思えます。中高年の運動の選び方、注意点、また激しい運動をすることによるリスクというものを教えていただけたらと思います。

院長：とくかく楽しめるもの、無理のないものが良いでしょう。健康づくりのためのスポーツで健康を害しては大変です。事前に運動器（骨・関節・筋など）のメディカルチェック（治療中の人は先生に聞く）を受けるのが良いと思います。



～職員旅行で屋久島登山（往復約20km）～

広報部員：院長、今日はありがとうございました。今回は数年ぶりにゴルフを始められてどうだったか聞かせてください。患者さんに言い訳はできないと思いますので、これで忙しいを理由にできませんね（笑）

## インタビューを終えて……

今回の広報誌ジョイントではスポーツや運動器に関するテーマが満載です。みなさんも心と身体の健康のためぜひお試しください。私もさっそくロコモチェックと筋力の計測を「マズイ...」。特に筋力の計測ではとんでもない結果になってしまいました。自分の今の状態をよく知ることには大事ですね。無理なく楽しく続けられるスポーツをこの機会に始めたいと思います。立入院長のスポーティブな生活には特に注目です。

広報部 石割