

ご近所の お医者さん

636

岡田産業医事務所長 **岡田邦夫さん** 一大阪市中央区

高齢化社会 健康な暮らしを

急速な高齢化が進む我が国において、一人一人安全にかつ、健康で生活を送ることは極めて重要な課題となっています。「2本の足は2人の主治医」と西洋のことわざにあるように、「健脚」は寿命を左右する大切なものです。椅子から片足で立ち上がれない▽10秒間の片足立ちができない▽歩くとスピードが時速4キロ以下になる——などは「第2の心臓」とされている下肢の機能の低下を意味します。また、かかとでしっかりと着地できない▽つま先で蹴り出せない▽垂れ足になる▽歩幅が

広くなる(足と足の間が広がってゐる)——は、「つまずき」の原因となり、転倒、骨折などの生活の安全が脅かされることとなります。しかし、これらは改善することが可能です。時々チェックしてみても、「これは危ないな」と感じたらすぐ行動に移しましょう。

長寿の要「健脚」鍛える

をしていた
だと、第
1と第2の

危険を予知することは、健康長寿の要です。

歩く前に、椅子の背もたれを持ってスクワットです。無理をしないで、ゆっくりとしゃがみ(しゃがみこまないこと)、立ち上がる、これを繰り返してください。最初は10回くらいでしゅうか。翌日筋肉痛が出なければ続けてください。

心臓へのダブル効果です。

健脚を維持するには、両腕の筋力の維持も必要です。壁に向かって両腕をつけて、腕を曲げ伸ばしします(腕立て伏せの壁バージョンです)。息を止めないで、数回でもいいですので試してみましよう。

次に、「日ごころの歩きをチェックです。

まず少し歩数を増やしてみましよう(500〜1000歩くらい)。翌日に筋肉痛などが出なければ、更に増やしてみましよう。その時、歩き方に注意して、かかと着地、つま先蹴り出しを意識しましよう。次に、足と足の間が大きくなっているようでしたら、少し狭めてください。次は、歩速(歩く速さ)です。少し速めに歩き、次にゆっくり歩く(サンドイッチ)。普段の散歩でも少し意識



岡田産業医事務所長

岡田邦夫さん

一大阪市中央区