

# ご近所の お医者さん

663

宮田医院長 **宮田重樹さん** 一富田林市

## 健康寿命を延伸

年を取って体が弱り、寝たきりになってしまふ。そんな人生の最期を迎えるのは悲しいでしょう。加齢とともに体が弱り要介護になる手前を「フレイルロコモ」と言います。フレイルロコモのうち気付いて対策を取れば、寝たきりにならずにすみます。

単なる長

寿より、「健康寿命」(健康上の問題

で日常生活が制限されることなく生活できる期間)を長くして生き生きと元気に暮らすことを目標とする令和時代になりました。

それでは、年を取っても元気な方と

そうでない方の違いは何でしょうか。それは、「足腰がしっかりしているか」と「気持ちが悪くて前向きに生きていくか」です。自分の足腰がどれくらい年を取っているかは、スマートフォンで「ロコモ年齢」を検索し、ロコモ度の数値を入力すれば知ることができま

足腰に痛みのある方でも、正しく実行すると膝痛や腰痛が改善します。当院でも、膝痛や腰痛の運動療法として活用しています。

来年度始まる国のプロジェクト「健康日本21(第3次)」において、ロコモの目標を「足腰の痛みのある高齢者を減らす」ことになりました。みんなでロコモレをして痛みなく元気に歩ける体を守りましょう。

## 加齢の個人差どこから

併せて大事なのが前向き思考です。ネガテ

す。なお、ロコモ度は、地元地域包括ケアセンターで調べてもらえます。

イブシキングな方は性格と思いがちですが、実は、何においても悪いように考える癖と、いい考え方を排除する癖によるものです。その結果、いつも頭の中には悪いことしか残らなくなり、不安の塊になってしまいます。悪い思い付きは排除し、いい考えだけ残す。亡くなった植木等さんが言っていたように「そのうち何とかなるだろう」です。(府医師会健康スポーツ医学委員会委員)

日ごろ、運動不足な大半の一般の方は、40歳ぐらいから筋力が衰え始め、60歳を過ぎると加速します。予防のためには「ロコモレ」がお勧めです。詳しくは、大阪臨床整形外科医会のホームページ(<https://ococa.jp/>)で紹介していますので、「一般のみなさまへ↓ロコモフレイルって? ↓ロコモトレーニング方法」をご覧ください。

併せて大事なのが前向き思考です。ネガテ



員会委員)