

≡ 今月のテーマ ≡

健康寿命を延ばそう

「健康寿命」とは?

WHOが提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間。すなわち、**心身ともに自立し、健康的に生活できる期間**を「健康寿命」といいます。

これから先、いきいきと楽しい人生を送るために、心身共に健康でありたいものです。そこで、健康寿命を延ばすことを目的とした、ご自宅で気軽にできる体操やトレーニング方法をご紹介します。



ロコモティブシンドローム

最近よく耳にするようになった“ロコモ”みなさんをご存じでしょうか？

ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称で、骨や関節、筋肉など身体を動かす器官に障害が起こり、「立つ」「歩く」などの機能が低下している状態をいいます。ロコモをほっておくと、転倒しやすくなったり、ひどくなると寝たきりの状態になります。そうならないために、ロコモを予防するトレーニング（通称：ロコトレ）を行いましょう。

ロコモを予防するロコトレ

1 バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」



両手をついて
あるいは指だけをついて行ってよい。



ワンポイント アドバイス

- 余裕のある方は、机から手を離して行いましょう。
- 支えが必要な方は、両手or片手を机について行いましょう。

無理のない範囲で行いましょう!

2 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

ワンポイントアドバイス

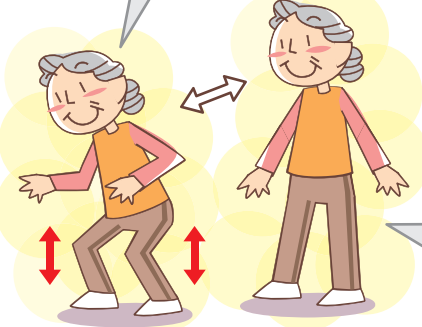
- 肩幅より少し広めに足を広げて立ちましょう。
- 座り込むときには、お尻を後ろに引くように意識して身体をしずめましょう。

無理のない範囲で行いましょう!

机に手をつけて行ってもよい。スクワットが無理なら、イスに腰掛け、腰を浮かす動作を繰り返す。



ひざがつま先より前に出ない。



深呼吸のペースで5,6回くり返す 1日3回

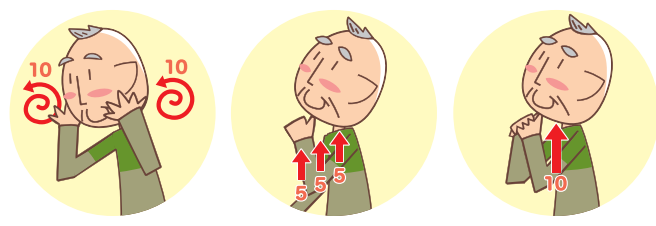
安全のためにイスやソファの前で行う。

ロコモにならないように早いうちから予防することが大切です。またロコモの状態であっても、トレーニングすることで改善していくので少しずつでも続けて行いましょう。

オーラルフレイル

オーラルフレイルは「お口の虚弱」という意味で、具体的には「食事を食べこぼす」「お茶や汁物でむせる」「硬いものが食べづらい」「滑舌が悪くなる」といった些細なお口の衰えのことです。これがお口の機能低下を招き、全身のフレイル(虚弱)につながります。健康寿命を延ばすには、お口のケア(虫歯・歯周病ケア)や、お口の機能を維持することが大切です。

1 唾液の分泌をよくする 「唾液腺マッサージ」



耳下腺への刺激 人差し指から小指まで4本の指を頬にあてて上の奥歯のあたりをうしるから前へ向かってまわします。 (10回)

顎下腺への刺激 親指をあごの骨の内側柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで箇所くらいを順番におす。 (各5回ずつ)

舌下腺への刺激 両手で親指を揃えて顎の真下から舌をつき上げるように、ゆっくりぐーっと押します。 (10回)

2 噛む力・飲み込む力を向上させる 「パタカラ体操」



パ くちびるを破裂させるように上下の唇を閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。

タ 舌の先を歯切れよく舌の上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。

カ 舌の奥をのどに押し付けるように舌の奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。

ラ 舌の先を歯切れよく舌の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。

参考資料: 介護予防ネットワーク協会/デンタルサポート(株)

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店