

医者いらず健康法

スクワットで足腰鍛え 人生をしっかりと歩もう



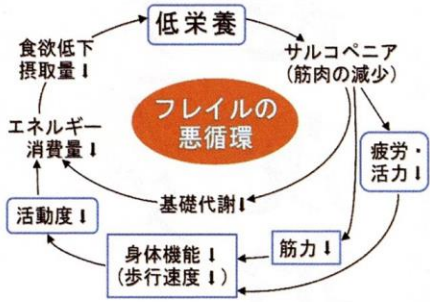
ばんどう ひろし 板東 浩氏

糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、マスターズ陸上選手、著書として「肥満脱出大作戦」「Dr.板東の音楽療法シリーズ」など。印刷物は1500点以上。

日本人の平均寿命は、世界でもトップクラス。後期高齢者75歳の平均余命は男性12年、女性15年のため、男性は87歳、女性は91歳まで平均生きること。しかし、自由に歩ける健康寿命を考えると、大丈夫なのだろうか？

メタボとロコモ

生活習慣病は、食事・運動・休養・酒・喫煙が影響する。内科のメタボは有名だ。太りすぎが諸悪の根源で、悪い友だちがすぐに近寄ってくることに(bad companion)。つまり、肥満+3高(高血圧、高血糖(糖尿病)、高脂血症(脂質異常症)となる。その後、整形外科のロコモが登場した。ロコモティブシンドローム(運動器症候群)



このことで、世の中にはそれほど知られていない。実はロコモは昔から使われていた。鉄道が好きなSLファンがいる。蒸気機関車とは「蒸気(Steam)+機関車(Locomotive)」のこと。ロコモになると足腰が弱り、腰痛、膝痛、骨粗鬆症を併発し生活が不自由。SLが力強く走るように、我々の足腰も強くしたいものだ。

フレイル

高齢者の「虚弱(frailty)」の議論が行われ、結局片仮名のフレイルを使うと決定。多くの因子が関連して悪循環を形成する(図)。中核は①低栄養と②筋肉の減少だ。特徴として③身体、④精神(認知症、うつ)、⑤社会的問題(独居、経済困窮)、⑥適切な対処で健全な状態に回復などがある。

対策の原則是①栄養補給と②筋トレ(レジスタンス運動)の併用。

ハイスクワットで足腰を鍛え、人生100歳しっかりと歩もう

監修/板東 浩 (医学博士)
著者/菅 正夫 (エンジニア)

食事だけでは効果なく、筋力の継続が必要だ。

スクワットで訓練

高齢者の健康・医療問題は今後ロコモとフレイルが重要となる。これらの予防活動や脱出作戦として、優れた運動処方箋を伝授したい。

スクワットで足腰を無理なく鍛える「ハイスクワット」がある。スクワットの動作を深化し、機能を進化させた優れた機器だ。下肢の筋肉が血液の還流を補助し、ミルクングアクション(牛のミルク搾りの動作と類似)によって、心臓の機能を強化する。すると、元氣・活気・やる気がモリモリ湧いてきて、意義深い人生に繋がるだろう。