

いきいき健康術 第114回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『もう歳だから…と あきらめていませんか』



国保京丹波町病院理学療法士
もりもと かつのり
森本 勝則 主任

「もう歳だから…」。病院では業務中、よくこんな言葉を耳にします。

つつい口をついてしまいますよね。

人間の体力は20歳代をピークに衰え始めるそうです。

体力が衰えると何かとおっくうになりがちですね。

活動が落ちるとさらに体力が衰えるという悪循環にも陥ります。

ところで、体力の低下は介護とも関係があるようです。

次の表の内、3項目以上に当てはまれば
要介護状態になりやすいといわれています

Check

1	体重が減少している(1年間に2~3kgの減少 または5%以上の体重減少)
2	歩行速度が低下している(「以前は青信号で 渡っていた横断歩道が渡りきれない」など)
3	握力が低下している(「買い物の際、以前より 荷物を運ぶのが大変になった」など)
4	(以前よりも)疲れやすくなった
5	身体の活動レベルが低下している (「趣味などで出かけることが以前よりも少 なくなった」など)

いくつか当てはまるものがありますか？

歳を重ねながらも体力を維持、向上させる方法
があります。散歩、ジョギング、太極拳などの運動が
効果的といわれています。ただ、若い人たちと同
じ量をやっても同じような効果が得られるわけ
ではありません。また、持病をお持ちで病院や施設
にかかっておられる方などは、元気な方と同じよ
うにすることで、無理な負担がかかることもありま
すので注意が必要です。どのような運動が良いか
主治医や専門家にご相談ください。

大切なのは自分に合った方法で、継続して運動
を行うことです。皆さんも、何か取り入れてみては
いかがでしょうか？

京丹波町病院 電話 0771-86-0220

町立医療施設の敷地内は全面禁煙です
ご理解とご協力をお願いします