

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。

つい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、向上させる方法はあります。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