人生100年時代の 健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

㊽転倒しないためにプラス10

前回、骨粗しょう症の治療のポイントについて紹介しましたが、そのゴールは骨折しないことです。骨密度を上げて骨を強くすると同時に、骨折の原因となる転倒を予防することがとても大切です。重要なポイントが二つあります。一つは、筋力とバランス力を保つことであり、もう一つは転びやすい状況を避けることです。

筋力とバランス力を鍛えるには運動習慣が不可欠です。ただし、運動に慣れていない人や高齢者が急に激しい運動をすると、けがや事故につながる恐れがあるので、無理をしてはいけません。

厚生労働省による国民向けのガイドライン「アクティブガイド」の「＋10（プラステン）…今より10分多く体を動かそう」が参考になります。

生活の中で何か「＋10」できるものに「気づく」「始める」「達成する」「つながる」を目標に、健康のための一歩を踏み出すためのアクティブガイドです。

ウオーキングはもっとも手軽で安全な運動です。まずは、今より1日10分余計に歩きましょう。アクティブガイドでは64歳までは1日60分、65歳以上は1日40分体を動かすことを勧めていますが、ウオーキングが基本です。

歩くときは＋10㌢歩幅を広げましょう。歩幅を＋10㌢広げることで、運動の「質」の改善が期待できます。歩幅が大きくなると自然にスピードが上がり、筋肉に刺激が与えられ、筋力トレーニングと同じ効果を期待できます。

ウオーキングのあとは、「ロコトレ」がお勧めです。この連載の第24回で紹介しましたが、ロコトレはバランス能力をつける「開眼片脚起立（片脚立ち）」と下肢筋力をつける「スクワット」の二つからなっています。QRコードのサイトを開いてみましょう。ロコトレが動画つきで詳しく紹介されています。

「片脚立ち」「スクワット」のほか、ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ（つま先立ち）」、下肢の柔軟性をつけバランス能力・筋力をつける「フロントランジ（片脚踏み出し）」がロコトレプラスとして紹介されています。こういった運動を続けることにより、ロコモを予防し、転倒を防止することができます。

※次回は「転倒予防のための住環境整備」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

いつでもどこでもプラス10（厚生労働省ホームページから引用）

保健・福祉

3回目のワクチン接種を

早すぎる夏日の空気を感じながら、そば屋さんののれんをくぐりました。一直線に盛りそばを注文して、ズッとすすりこむと心地よい冷たさが喉から胃袋まで広がりました。

桐生地区では、新型コロナウイルス感染症の発生が若年層を中心に続いています。その他の感染症の目立った流行はありません。ゴールデンウイークに向けて、これまで同様に感染症対策に努めてください。

また、12～17歳を対象とした追加（3回目）接種が始まりました。予診票がお手元に届いている対象者の方は、積極的にワクチン接種をお考えください。

（25日、桐生市医師会）

はやってる病気は?

群馬県の感染症サーベイランス（4月11～17日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	1	0	0
RSウイルス感染症	1	1	0	0
咽頭結膜熱	2	1	10	2
A群溶連菌咽頭炎	2	8	16	11
感染性胃腸炎	259	261	176	279
水痘	3	5	3	2
手足口病	4	2	11	11
伝染性紅斑	0	1	2	0
突発性発疹	16	17	17	20
ヘルパンギーナ	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	0	3	1	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	1	1	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
インフルエンザ（入院患者）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	1	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

社会福祉法人梅田福祉会 梅の郷 TEL：0277-20-5055 桐生市梅田町4丁目1774-4

内科・小児科 志鳥クリニック みどり市笠懸町鹿4650 笠懸幼稚園角 ☎0277-76-9998

武藤接骨院 桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667

株式会社 青姫 デイサービス うてな 住宅型有料老人ホーム うてなタウン TEL.0277-52-2497

DARWIN ほけんの窓口 5店舗に設置しています 桐生店 ☎0120-113-692 ジョイフル本田ニコモール太田店・前橋国領店・ガーデン前橋店・フォレストモール新前橋店

万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい 桐生中央商店街 本町4丁目（美喜仁付近）～本町5丁目（コバトラ薬局付近）

和膳 たつきち TATSU KICHI 桐生市新宿3丁目13-10 0277-44-3525 大小宴会承ります

デイサービス 田福庵 桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581

一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員 火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い 株式会社 アイホケン 〒376-0027 桐生市元宿町21-10 TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178

会員募集中 フィットネス施設 体験無料 スポーツクラブ 山前 足利市山下町1281 お申し込み・お問い合わせ TEL.0284-65-4310

あすかホールグラウンドゴルフ場 みどり市笠懸町阿左美1572-1