



ヘルスアップ ニュース

4月号 [Vol.81] フジカワ調剤薬局

4月号 令和3年4月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

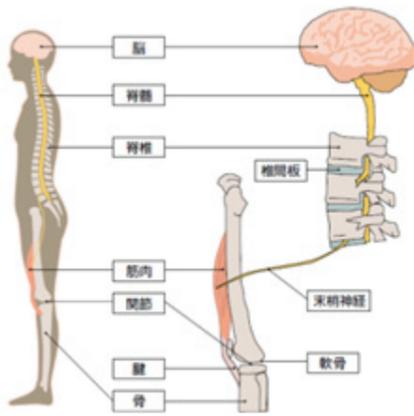
“ロコモティブシンドローム”

●ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは

日本整形外科学会の定義によると、「運動器の機能が衰えて要介護や寝たきりになった状態、及びそのリスクが高い状態」をロコモティブシンドローム（ロコモ）と呼びます。運動器というのは身体を動かすことに関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。（右図）

運動器はそれぞれが連携して動いています。例えば、膝を曲げるという動作をするためには、脳からの指令を末梢神経が筋肉に伝え、骨や関節を曲げるというように、複数の部分に関わっています。そのため、もし運動器が1つでも悪くなってしまうと、身体がうまく動かず、歩くことに影響を与えてしまいます。

軟骨、骨といった一つの部分だけでなく運動器を全体として捉え対策をすること、これがロコモティブシンドロームを予防するために大切な考え方です。



★運動器全体図★

●ロコモの主な原因となる3つの疾患

ロコモティブシンドロームの主な原因は、変形性膝関節症、変形性腰椎症、及び骨粗しょう症の3つです。東京大学が、一般市民を対象に行った大規模調査によると、これら3疾患のいずれかを持っている割合は男性84.1%、女性79.3%となり、40歳以上での推定有病者数は全国総数4,700万人（男性2,100万人、女性2,600万人）にのぼる。40歳以上で女性の有病者数が増加するのは、更年期障害により骨がもろくなる、太りやすくなる。また筋肉量が少なくなり膝などに負担がかかりやすくなるなどの理由が考えられます。

●ロコトレでロコモ予防！

日本整形外科学会は、ロコモにならないため運動器に適度な負荷をかける『ロコトレ（ロコモーショントレーニング）』を推奨しています。まずは以下に示した開眼片脚立ちとスクワットに挑戦してみましょう。

(a) 開眼片脚立ち

両手を机の上に置き、片方の足を床から浮かせて1分立つ。

目安は、左右1分間ずつを1日3回。

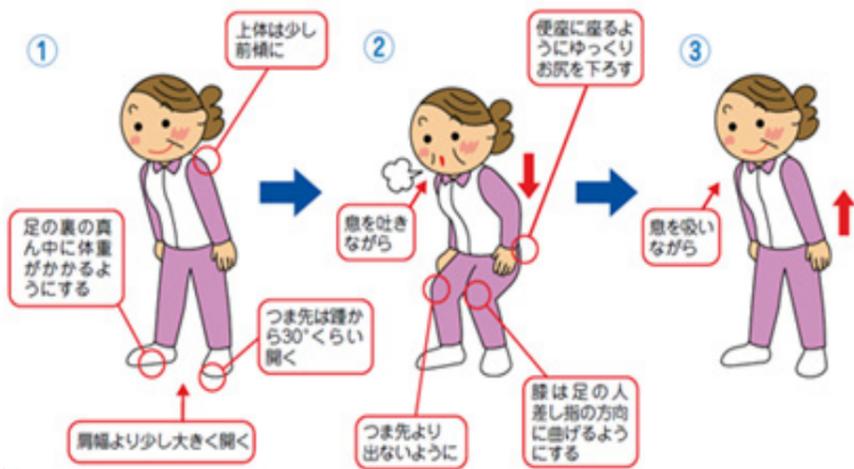


(b) スクワット

①図のように立つ。②息を吐きながら、ゆっくりお尻を下ろす。

③息を吸いながら、ゆっくり元の姿勢に戻る。

目安は、1日3回、①～③を5～6回繰り返す。



◇子供の頃からの運動がロコモ予防に大切

栄養士による健康レシピ

『新玉ねぎの丸ごとレンジ蒸し』

春に旬を迎える新玉ねぎ。玉ねぎは、血液をサラサラにして血圧を下げる効果が期待できます。

【材料（2人分）】玉ねぎ：中2個 バター：20g

しょうゆ：適量 パセリ：適量

【作り方】

1. 玉ねぎの皮をむき、根の方に包丁で十字に切り目を入れる。

2. 耐熱容器に玉ねぎを置き、その上にバターをのせる。

3. ラップをしてレンジ（500W）で5分加熱する。

トロトロがお好みの方はもう2分。

4. ラップをはずし、しょうゆを適量かけて、パセリを散らせば完成。



うっかりミスで大あわて！

各地からの花の便りがうららかな春風に乗って運ばれてくる今日この頃、皆様方にはお元気でいらっしゃいますか。

先日、お彼岸に実家のお墓参りをすませ、井川の親戚にお供え物を持っていったあと、狭い空き地に車を停めていたのが間違い。空き地から出ようと車を動かした瞬間、“ガッタン”と左前輪が側溝に落込んでしまいました。うわー！どうしよう！主人は研修会で居ないし、周りに人影もなし。私が持ち上げてみても持ち上がるわけでもなく、生まれて初めてJAFにお世話になりました。国道192号線沿いの結構目立つ所で、ついでに駐在さんは来るまで、道行く人の注目の的になったでしょう。自分の蒔いた種とはいえ、恥ずかしさと情けなさに苛まれながら待つ時間の長いこと。でもさすが専門家・JAF、ヒョイと車を持ち上がり、特に車体やエンジンの故障もなくホッとしました。

ほんのちよとした気の緩みでとんだハプニング。今後は十分気をつけて運転することを心に誓った私でした。

由紀子

4月のイベント情報

《栄養士による栄養相談 開催》

火・水・木曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制

『今月のテーマ；「腸」を元気にする食事について』

毎月のテーマに基づき、一人ひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをを行います。お気軽にご相談下さい。

《温灸体験 実施中》

1回約30分 是非お試し下さいね！

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催



翅さやに飛べる蜻蛉の
ときたまにとまらむとする池の浮萍
堀江市清 遺歌集より