

会報 ふれあい

2022年11月1日

第244号

発行 せきがやふれあいの会

!!あなたの血管年齢は何歳?!

年を重ねると老化現象が進み血管も硬くなります。硬くなる原因は生活習慣によって異なります。硬さが進むと高血圧・脳血管障害・心疾患などの生活習慣病にかかり「健康寿命」を縮めます。そうならないよう、自分の血管の硬さを測定し血管年齢を確かめて、日頃の健康管理に役立てることが出来ればと考え、区役所福祉保健課より「BCチェッカー」という測定器を借りる予約をしました。下記の日時に行いますので関心のある方は是非試して見てください。ただし結果はあくまでも「目安」です、医療行為の判定ではありません。

同時に握力測定、棒反応測定も行います。

◆握力は下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と相関関係が高いため、全身の筋力の程度を知るための指標として用いられます。

厚生労働省研究班によると「握力の経年低下が大きいほど総死亡、循環器死亡、およびその他の死亡リスクが有意に上昇」するなど、多くの研究で握力と疾病リスクが関連していることが明らかになっています。定期的に握力を測定することで、維持または緩やかに低下していれば加齢による減少とみることができますが、短期間に明らかに大きく低下している場合は、筋力を含めた全身の体力向上が必要と考えられます。(公益財団法人長寿科学振興財団)

60歳以上の中高齢者の握力の平均値。

60~64歳男性 42.85kg、女性 26.31kg 65~69歳男性 39.98kg、女性 25.20kg
70~74歳男性 37.36kg、女性 23.82kg 75~79歳男性 35.07kg、女性 22.49kg

◆棒反応測定とは、棒が落ちた瞬間にどれだけ素早くそれをキャッチできるかという敏捷性を測定します。

測定日時:11月19日(土)13時30分~16時

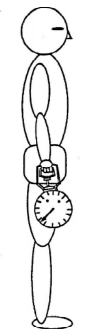
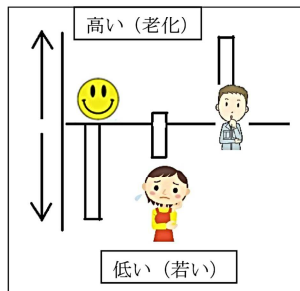
※密にならないように、ご注意ください。

場所:自治会館1F 会議室 玄関から入り、庭に抜けて行く方法を考えています。

問い合わせ先:小西、坂口

協賛:関ヶ谷クラブ

血管年齢測定結果



(真横からみた図)

第91回「ふれあいティータイム」

リクエスト第27弾

懐かしの映画上映会「喜びも悲しみも幾年月」

木下恵介監督、高峰秀子・佐田啓二主演の「喜びも悲しみも幾年月」を上映します。映画も「オイラ岬の・・・」で始まる主題歌も大ヒットしたので、少し年齢の高い方は皆さんご記憶にあると思います。物語は昭和7年に観音崎灯台で新婚生活を始めた佐田啓二・高峰秀子の夫婦の日に戦争、太平洋戦争を挟んだ半生の物語です。赴任地は、観音崎灯台、石狩灯台、伊豆大島灯台・・・と続きます。古い時代の人情および景色が懐かしい映画です。一部カットし2時間で上映します。



日時:11月25日(金)午後1時半~

場所:自治会館

会費:無料(申し込み不要、当日自由にお越し下さい) 問い合わせ先:野呂

運動器に関わりのある3つの用語 サルコペニア・ロコモ・フレイル

■サルコペニア 加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。

■ロコモティブシンドローム「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことを表し、2007年に日本整形外科学会によって新しく提唱された概念です。略称は「ロコモ」、和名は「運動器症候群」と言われます。平均寿命が延びている分だけ、運動器の健康を長く保ち続ける必要があり、運動器の健康維持に対して関心を向け、ロコモティブシンドロームを予防するための運動習慣が推奨されています。

■フレイル 厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

(長寿科学振興財団)

ロコモーショントレーニングはたった2つの運動です。

左右1分間ずつ 1日3回行いましょう

片足立ち(バランス能力)

スクワット(下肢筋力強化)

5~6回、1日3回行いましょう

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片足を上げます。

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

つま先は30度ずつ開く

膝が出ないように注意