



よく身体を動かすことが健康につながるんだね。

養生くん

貝原益軒
(江戸時代の儒学者)
「養生訓」
巻第三 飲食上 五一

若き人は身を動かし歩行すべし
老人も気体に応じ少労働すべし

江戸から学ぶ
健康の秘訣③

とっておき 健康話

「老い」と歩行の関係

最近では、歩く速度が速い人ほど生活機能が維持しやすく、長生きすると言われています。今回は、「老い」と歩行との関係、そして病気やけがの予防となる生活習慣のコツをご紹介します。

加齢による足腰の衰えに注意

みなさんは加齢による体力の衰えを何で実感されるのでしょうか。要介護認定を受けている人に、申請するきっかけについて聞いたところ、一番多かったのが「加齢による足・腰の衰え」(19.3%)でした。

歩行能力の低下は、日常生活にどのような影響があるのでしょうか。信号機は、道幅5メートルの横断歩道なら5秒で青信号が点滅しますが、70歳代以上になると、5メートル歩くのに5秒以上かかることも多くなります。横断歩道の真ん中で点滅、そして赤信号になることが続くと、自信喪失となり、外出するのがいやになってくるかもしれません。

要介護認定を申請するきっかけ



(H22奈良県調査 上位5位まで抜粋)



歩行能力の低下は筋力低下から

では、なぜ歳をとると歩行能力が低下するのでしょうか。原因はいろいろありますが、加齢とともに、身体を使わなくなることで筋力が低下し、力を出せなくなることが一番の原因です。

右の表のように、筋肉は大きく分けて、赤筋と白筋という二種類の筋線維にわかれ、中でも加齢とともに衰えやすいのは白筋です。

せっけん
赤筋

姿勢を保つ、ゆっくり歩くなど普段の生活に使われる。小さな力しか出ないが持久性あり。

はっけん
白筋

速く歩く、走るなど強い運動に使われる。大きな力が出るが、疲労しやすい。

意識して歩くことから始めよう

高齢になっても筋肉、特に白筋をきたえることで筋力の衰えを改善することができます。今日からできる筋力づくりのおすすめは、「意識して歩く」ということです。

筋線維は神経とつながっているのだから、歩く時に、「速く」「力強く」と意識して歩くと、ただ漫然と歩くより筋肉が多く使われることとなります。時間が無い、運動は苦手という方は、買い物に行く時などに、意識して歩くことから始めましょう。



日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。

今月の健康づくり

食材を選んで、夏の疲れを解消しよう!

夏の疲れは焼き肉で解消!というのもいいですが、疲労回復に効果のある食材をとることも重要です。疲労回復には、身体の活力源となる、ビタミンB₁や、酢酸、クエン酸を含む食材が効果的です。さらにビタミンB₁の吸収を助けると言われているネギ類の活用もオススメです。

ビタミンB₁を多く含む食材

豚肉 レバー ハム ソーセージ
大豆 ホウレンソウ ゴマ

クエン酸を多く含む食材

かんきつ類(レモン・オレンジ等)
梅干し

酢酸を多く含む食材

米酢 黒酢 リンゴ酢

この一品で疲労回復レシピ

豚肉の冷しゃぶサラダ ごま酢かけ



材料
しゃぶしゃぶ用豚肉 ミニトマト
ホウレンソウ ポン酢
タマネギ ゴマ

- ①ホウレンソウをゆで、3cmに切る
- ②豚肉をゆで、冷水で冷やし水気を切る
- ③すりおろしたタマネギをポン酢と混ぜ、盛りつけた①②の上からかける
- ④ゴマをふり、ミニトマトを飾り付けて完成