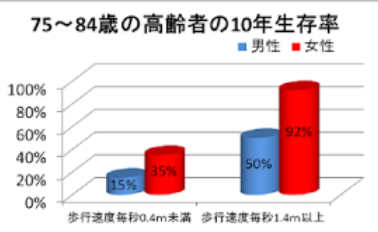


筋肉量と寿命の関係 筋肉の量が多いほど長生きできる



最近、75～84歳の高齢者の歩く速さと、10年後の生存率を調べた研究で、筋肉の量が多いほど長生きできることがわかってきました。この研究では、青信号で横断歩道を渡りきる速度の半分程度の秒0.4m未満の遅いグループと、成人が普通に歩く秒速1.4m以上の速いグループに分けて行われました。

10年後の生存率は、女性では歩くのが遅いグループが35%だったのに対し、速いグループは92%でした。男性も、歩くのが遅いグループの15%に対し、速いグループは50%と3倍以上でした。この結果は、歩くのが速い人は長く生きられることを表しています。歩行速度は筋肉量とも関係しているため、筋肉が多いほど長生きできるともいえます。今、歩くのが遅い人も、運動や適切な食事、また、他の疾患の治療によって速く歩くことができるようになれば、生存率を伸ばすことが可能です。



筋肉が減ると 転倒のリスクだけでなく病気のリスクも高まる

筋肉が減ると、転倒するリスクが高まるだけでなく、肺炎・感染症・糖尿病などさまざまな病気を発症するリスクも高まります。

■免疫機能の低下
筋肉が減ると細菌感染に対する抵抗力が低下し、肺炎などにかかる人が多いことも報告されています。今年2月には、筋肉量の少ない高齢の男性は、多い男性に比べて死亡率が約2倍になるとの調査結果を厚生労働省がまとめています。

■血糖値の上昇
筋肉は血糖値の調節も行っています。食事をとると、血液中の糖（ブドウ糖）の量が多くなります。糖の多くは、脂肪に分解される前に、一時的に筋肉にため込まれます。筋肉が多いと、糖の調節は問題なく行われますが、筋肉が減ると、糖の保管場所が減少します。その結果、糖を調整する力が低下し、血糖値の変動が多くなり、糖尿病になる可能性が高まります。（参考：NHKきょうの健康）

フィットネスセンターでは、筋肉量を測定する体組成測定(Boca)が行えます。筋肉量が気になる方はスタッフまでお声がけ下さい。

また、当院の通所リハビリでは体力測定を定期的に行い、運動プログラムの指標としています。最新の測定結果では、5m歩行の速度を測定すると、対象者64名の平均値は毎秒1.14mとなっています。リハビリの中で、歩行速度の改善はもちろん、方向転換時のバランスや筋力アップを図り、活動的な「歩み」を目指していきます。

上尾メディカル瓦版

第98号
2015-16年冬号



健康長寿のまちづくり
いつもご利用ありがとうございます。「上尾メディカル瓦版」では利用者様の声や体験談を募集しております。ぜひ皆様の投稿をお待ちしております。

みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザ予防のポイントは何...??

- マメにマスク
- 手洗いにマメに
- インフルエンザ予防 啓発キャラクター マメソウくん
- インフルエンザの予防にはみんなの「かからない」、「うつさない」という気持ちがとても大切です。手洗いでインフルエンザを予防して、かかったら、マスク等のせきエチケットも忘れなくてください。
- インフルエンザ予防 啓発キャラクター アズキちゃん

厚生労働省 彩の国 埼玉県

埼玉県マスコット コバトン

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenbou/infuenza/index.html

スポーツ外来 ～スポーツリハビリへの取り組み～

当院ではスポーツリハビリテーションにも力を入れています。クラブや部活動、趣味のスポーツで怪我をされた方に対し、スポーツ活動や競技復帰するために必要なプログラムを提供しています。傷害部位の治療と平行して、再発予防や競技レベルパフォーマンスの向上が図れる環境を整えており、競技特性を考慮したスポーツ動作訓練や筋力トレーニングを行います。また、患部のサポートや再発予防目的にテーピングの指導も行っています。

野球での投球障害に対して、肩だけではなく動作全体をみながら体の使い方の改善を図ります。

上尾メディカルクリニック 外来表 (平成27年4月～)

【整形外科/外科/内科/リハビリテーション科/糖尿病/生活習慣病の相談/健康診断/人間ドック】

		月	火	水	木	金	土 ※2
整形外科 外科	9:30-13:00	早田	院長	矢吹	早田	早田	早田(第1-3) 田口(第2-5)
	15:00-18:30	早田	院長 受付18:15まで	矢吹	早田	早田	
内科	9:30-13:00	宮崎	宮崎 内野 ※1	守島 受付11:00まで	宮崎	宮崎	内野(第3) 守島(第2-4)
	15:00-18:30	宮崎	宮崎 内野 ※1		宮崎	宮崎	

※1：火曜日の内野医師（糖尿病専門外来）は完全予約制となります。
※2：土曜日の診療は週によって担当医が異なります。
◇誠に恐れ入りますが急遽の変更や休診がある場合もございますので、お電話でのお問い合わせも承っております。
◇診療時間外も右記電話番号へお問い合わせください。 TEL:048-720-2730

健康長寿のまちづくり 上尾メディカルクリニックの介護サービス

通所リハビリテーション

介護度の軽減または自立に向けて、常勤の理学療法士が適切な「個別リハビリテーション」を重点的に行います。

【営業日】月曜～金曜
9:30～11:00 (定員10名)
10:30～12:00 (定員10名)

介護予防通所リハビリテーション

プールでの運動やマシンエクササイズなど豊富な運動メニューから一人ひとりの自立支援に役立つプログラムを作成します。

【営業日】月曜～金曜
9:30～12:00 (定員10名)
13:30～16:00 (定員20名)

訪問リハビリテーション

生活の場での活動に直結した、より細かい目標設定が可能です。通院等が困難な方のご家庭に理学療法士が訪問し、機能訓練を中心に、日常生活の訓練を実施します。

【営業日】月曜～金曜
9:30～17:00

お問い合わせ・見学は随時行っております ☎048-720-2730