

体重

- WEIGHT -

運動器保持のために体重をコントロールすることは極めて重要です。適切な体重はBMI (Body Mass Index: 体容積指数) 22台です。この指数を求めるには、体重を身長(メートル)の2乗で除した値となります。例えば身長160cmで体重60kgの人は $60 \div (1.6 \times 1.6)$ でBMI23.4となります。この値が22台になるようにするのが理想的です。逆に自分の理想的な体重を求めるには身長(メートル)の2乗に22を掛ければ良いわけです。前述の160cmの人の理想体重は $1.6 \times 1.6 \times 22$ で56.3kgとなります。体重があると腰痛、ひざ痛の原因になります。痩せすぎると体力がなくなり、骨粗鬆症にかかりやすくなりますので、あくまでも適切な体重コントロールに努めましょう。当院でBMIを測定し、適切な体重をお知らせできます。



CHECK POINT

- ✓ BMI=体重÷(身長m×身長m)
- ✓ 適切な体重はBMI22台です。体重コントロールに努めましょう。

運動

- SPORTS -

適切な体重、筋力を維持するためには継続的な運動が必要です。各自好きなスポーツ(ゴルフ、テニス、ダンスなど)でも良いのですが、ここでは一般的なウォーキングについて述べます。若い人ではランニングも良いのですが、心臓を含めた内臓や運動器への負荷を考えると一般的にはお勧めできません。反対にウォーキングでも散歩のようにゆっくり歩いている場合は体への負荷がかかりません。そこで速歩をお勧めしたいと思います。人と会話できる最大の速度は人によって色々でしょうが、一般的には5-6km/時間と思われる。この運動を40-60分/回、週3-4回できれば十分です。万歩計で日常の運動量の目安にするのもお勧めです。8000-10000歩/日を目指して頑張りましょう。3000歩/日以下の人は運動不足です。当院のウォーキングマシンにて最適な歩行速度を体験できます。



CHECK POINT

- ✓ 一日8000歩から10000歩を目標に歩きましょう。
- ✓ 中程度の運動としては時速5~6kmを週3~4回行いましょう。

血管年齢

- VASCULAR AGE -

「人間は血管と共に老いる」と言われ、若さを保つためには、血管年齢を若く保つことが大切となります。血管の弾力性が失われ、硬くなった血管壁にコレステロールなどがたまり、内径が狭くなって血流の流れが悪くなった状態を動脈硬化といいます。動脈硬化が進行すると脳出血、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞といった命にかかわる病気につながります。日本人の死因としては脳血管疾患が13.2%、心疾患が15.9%で、動脈硬化が大きな原因となるこれらの疾患2つを合わせると、死因の3割を占め、これはガンにも並びます。運動と食事で動脈硬化の進行を防止できます。当院で動脈の硬さ、動脈の詰まりを調べることができます。



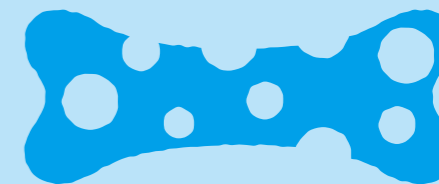
CHECK POINT

- ✓ 動脈の硬さはCAVI(キャビィ)値で表され、9.0以上で動脈硬化の可能性がります。
- ✓ 動脈の詰まりの程度はABI(エービーアイ:足関節上腕血圧比)で表され、この値が0.9を下回ると、動脈が詰まり気味で血流が悪くなっている可能性があります。

骨粗鬆症

- OSTEOPOROSIS -

いくら筋肉や神経が丈夫でもそれを支える骨格が弱くては運動器の保持は困難です。女性は70才、男性でも80才になると約半数の人は骨粗鬆症に対する治療が必要となります。骨粗鬆症を治療せずに放置すると、その後脊椎や大腿骨の骨折を次々と起こすこととなります。女性では50才と60才、男性では65才から70才で一度骨密度測定をして、治療の必要性について判断することが大切です。まさに予防に勝る治療なしです。このことが80代、90代を痛みなしで動けるかどうかの重要な分かれ目になります。若い人の平均値の70%以下であると治療の対象になります。是非骨密度検査を受けて痛みのない老後を楽しみましょう。当院では腰椎、大腿骨での骨密度測定が可能です。



CHECK POINT

- ✓ 50才代で骨密度測定を行いましょう。
- ✓ YAM値(若い人と比べての骨量)が70%以下で治療を始めましょう。