

リハビリテーションだより 4月号

～運動習慣をつけて健康寿命をのばそう～

■健康寿命とは？

健康で日常生活を支障なく送ることができる期間のことです。

平均寿命と健康寿命の差が、男性：8.7年、女性：12.1年である。

この期間は寝たきりなどで生活の質の低下を招くことが多く、医療費や介護費もかかります。平均寿命の延びを健康寿命の延びが上回れば、この期間を短くすることができます。

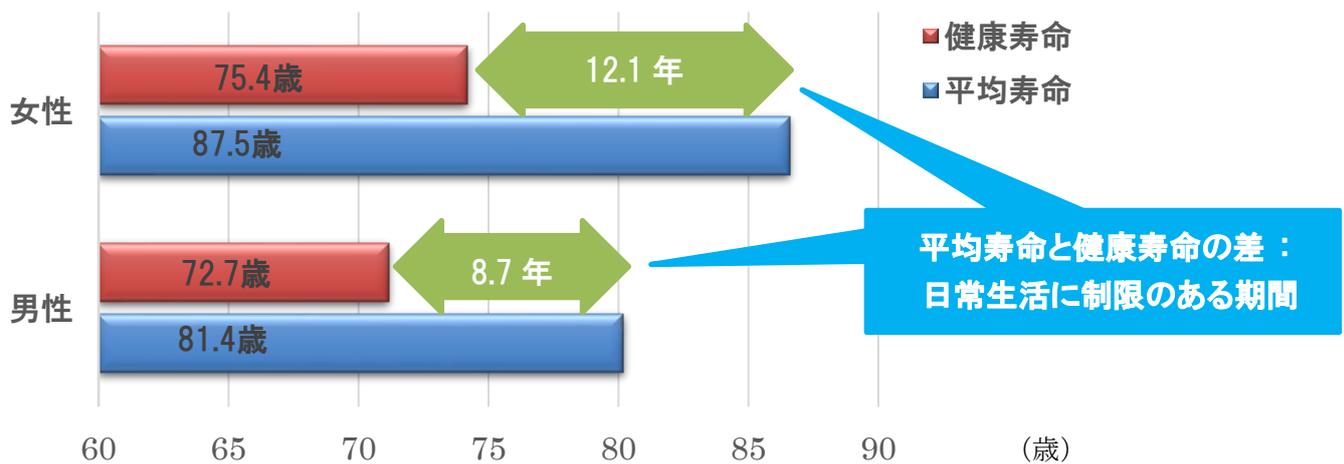


図.1:平均寿命と健康寿命の差(令和元年度における厚生労働省白書)

死亡原因の約60%が生活習慣病を占めます。

そのため、生活習慣病を予防して健康寿命をのばしましょう。

■生活習慣病予防のための取り組み

①適切な運動習慣の獲得

②栄養バランスに配慮した食生活

③適切な健康診断の受診

④禁煙

「適度な運動が効果的」

①血流改善により新陳代謝が促進

②中性脂肪量、血糖値や尿酸値などの改善

③心肺機能の強化、高血圧の改善

④健全な生活リズムの獲得とストレス軽減

●運動習慣で健康寿命をのばそう

生活習慣病予防に効果がある運動は、ウォーキングなどの
有酸素運動と立って歩くために必要な**筋力強化運動**です。

■ウォーキング

- ・体調に合わせて1日約7000歩程度
- ・爽快感を味わえる程度の運動が最適



■筋力強化運動(ウォーキングに役立つ筋トレ)

- ・回数は10~20回程度(ややしんどいと感じるくらい)

①足開き運動



目的:おしりまわりの筋力アップ
歩行時の体・骨盤の安定性向上
方法:足を横に広げる。
注意点:身体を真っ直ぐに。

※注意:痛みがでたり、痛みが増すとき中止しましょう。・自主トレ資料を配布できますのでリハビリ担当者に相談してください。

②立ちあがり



目的:両足全体の筋力アップ(特に膝まわり)
歩行時の片足支持での安定性向上
方法:ゆっくりと立ち、座る。
注意点:体重はつま先にかかるように。

③かかと上げ



目的:足の筋力アップ
歩行時のふらつき予防
方法:かかとをあげる。
注意点:身体と足が一直線になるように。

**入院中に自主トレーニングを実施することで運動習慣を定着させ、
健康寿命をのばしましょう!**