

ふくろう通信

独立行政法人
労働者健康安全機構
福島労災病院

- ◇病院理念
 - ・受ける人が主役の医療の実践
 - ・最善の医療・看護の提供
 - ・働く人の健康管理とリハビリテーションの実施
- ◇基本方針
 - ・病み痛むかたの目線で公平な医療を行います
 - ・常に研鑽して高質な医療を安全かつ確実に提供し信頼される病院づくりに努めます
 - ・永年にわたる勤労者医療の実績を活かし働く方の健康維持と早期社会復帰に取り組みます



- ◎ 地域医療支援病院
- ◎ 地域がん診療連携拠点病院
- ◎ 病院機能評価認定病院
- ◎ 臨床研修指定病院

第29号 平成30年10月発行

「ロコモ」ご存知ですか？

食事と運動でロコモ予防

最近、よく聞くようになった「ロコモティブシンドローム」、略して「ロコモ」。食欲の秋、スポーツの秋を迎えるこの季節。当院の管理栄養士と理学療法士が食事と運動の観点から「ロコモ予防」についてご説明します。

ロコモ予防 ～食事の基本編～

ロコモを予防するためには、たんぱく質を効率よく摂ることが大切です。

栄養管理室 菅野 亜由美

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると骨粗しょう症、変形性関節症、変形性脊椎症、転倒による骨折などにつながり、日常生活にも支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。

今、メタボ（メタボリックシンドローム）が気になる世代「メタボ世代」が、今後「ロコモ世代」になっていくと推定されており、予備軍を含めるとロコモ世代は4700万人存在すると言われていています。エネルギーや脂肪などの過剰な栄養、行き過ぎたメタボケアとダイエットによる食事の粗食化により、運動不足やたんぱく質不足から筋肉量や筋力が低下しロコモに繋がるリスクが高くなるのです。

ロコモ予防のカギとなるのは、ずばり【筋肉】！ いつまでも自分の足で歩き続けていくために運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

（出典：「筋肉をつくる本」味の素株式会社作成 監修：新開省二先生）

～ 目 次 ～

- ご存知ですか？食事と運動でロコモ予防 食事の基本編…P1～3 運動の基本編 …P4～6
- 専門看護師・認定看護師紹介 …P7 ■ 有料4人床室のご案内 …P8

ポイント① 筋肉の材料は、たんぱく質

いくらお腹いっぱいになるまで食べていても、たんぱく質を食べる量が足りなければ筋肉は作れません。

ポイント② 筋肉の合成される量と分解される量のバランスが大事

筋肉は常に合成と分解を繰り返しています。合成（作られる）量＝分解（壊される）量となっている時、筋肉の量は維持されます。

ポイント③ 筋肉を合成する力は加齢とともに低下

加齢によって分解される量＞合成される量となりやすいため、放っておくとどんどん筋肉は減っていきます。意識して筋肉を合成する力を高めることが必要です。

ロコモ世代の救世主！「筋肉」が命を守る



➤ いざというときの命を守る

筋肉は大きなけがや、病気をしたときに分解されエネルギーになります。また、免疫を活性化して、外敵からカラダを守ります。

➤ 転倒・骨折から守る

骨折は、要介護や寝たきりになる大きな原因のひとつ。筋肉量が多い人は、足腰が安定し転倒しにくいため、骨折のリスクが低く抑えられます。

➤ 体の水分量を守る

筋肉はカラダの中で最も水分を保持している臓器です。筋肉量が減少すると脱水のリスクが高まります。

➤ 糖尿病から守る

筋肉が減少すると、血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが弱まり、糖尿病を発症しやすくなります。

誰でも何歳からでも「筋肉」はよみがえる



筋肉は、骨や軟骨と比べて生まれ変わる期間がとても短いので誰でも何歳からでもほぼ確実に筋肉量の増加と筋力アップが望めます。筋肉が増えるといいことがいっぱい！

動きが軽くなる



疲れにくくなる



転倒しにくくなる



筋肉づくりのためのキホンは 「食事」 「運動」 「休息」 です

食事

多様な食材を食べましょう

毎日多様な食事を食べている人は、高齢でも元気に生活していることが分かっています。特に、たんぱく質摂取は重要です。まずは無理なく、一週間の中で揃えることから始めてみましょう。



10の食品群の覚え方は「さあ、にぎやかにいただく」

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。



運動

運動習慣を持ちましょう

適度な運動は筋肉や骨に刺激を与え、成長を促します。運動中にたんぱく質を補給することは、筋力を高めることが分かっています。

休息

しっかりとカラダを休めましょう

運動後の休憩や睡眠時間を十分にとる事で、筋肉の回復が促されます。



ロコモ世代は、**食事の量が減りたんぱく質が不足したり、加齢により筋肉を作る力が低下**します。30代女性と70代女性の体重1kgあたりに必要なたんぱく質量を比べると、30代女性は0.9gに対し、70代女性は1.06g。**ロコモ予防のためにも、たんぱく質を効率よく、不足しないように食べることが大切**となります。



たんぱく質が不足する食事とは？



※食事指導や治療を受けられている方は、必ず医師・管理栄養士に相談の上、指示に従ってください。

ダブル炭水化物型



たんぱく質などの栄養素が足りません。糖質の摂りすぎはメタボの原因にも

草食低栄養型



野菜だけの食事ではたんぱく質や糖質が不足します

単品粗食型



おにぎりやパン、うどんなどの単品だけではたんぱく質がほとんど摂れません

このような食事を続けると、たんぱく質が不足し、筋肉量が低下する恐れがあります

ロコトレで筋肉量、骨の強度、バランス能力を維持！

中央リハビリテーション部 坂本和志

平均寿命と健康寿命

2017年の日本人の平均寿命は女性が87.26歳、男性が81.09歳で、ともに過去最高を更新しています。女性は世界2位、男性は3位で日本は世界の中でも長寿国です。この平均寿命とはその年に生まれた0歳の赤ちゃんが、平均的に生きられるであろう年齢を示します。



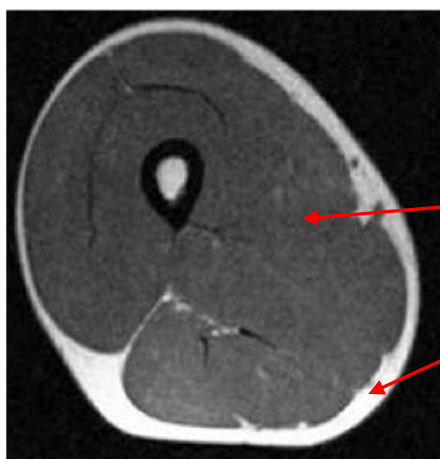
これに対して「健康寿命」とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことを言います。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。この差は支援や介護が必要な期間を意味します。平均寿命と健康寿命の差を短縮することできれば、元気で自分らしい人生を送ることができるのです。



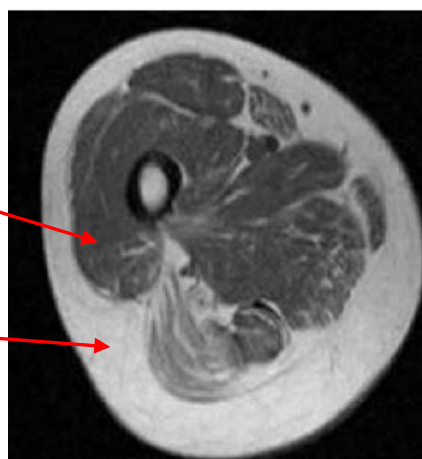
筋肉の衰えは40代から始まっています

筋肉は体重の約40%を占める大きな器官です。筋肉量のピークは20～30代で40歳くらいから急激に低下します。上半身に比べて下半身の筋力低下が大きいと言われています。例えば太ももの太さが変わらなくても筋肉と脂肪の割合が変化していることもあるのです。運動不足やタンパク質の摂取不足が筋肉量減少の原因になります。

太ももの断面図



A 筋肉量が多く脂肪が少ない



B 脂肪が多く筋肉が少ない

ロコモかどうかの確認方法は？ ロコチェック（7項目）で確認！

骨や筋肉、関節などの運動器が衰えていないかをチェックできる簡易テストをご紹介します。下表の7つのロコチェック項目のうち、自分にあてはまる項目があるかどうかをチェックしてみましょう。ロコチェックで1つでも当てまる方は筋肉量、骨の強度、バランス能力を維持することが重要です。

【注意】転んだりしないように安全には十分配慮して下さい。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている場合などは、まず医師の診療を受けてください。

こんな状態は要注意！
チェックしよう

7つの ロコチェック



1 片脚立ちで靴下がはけない



2 家の中でつまずいたりすべったりする



3 階段を上がるのに手すりが必要である



4 家のやや重い仕事が困難である



5 2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である
*1リットルの牛乳パック2個程度



6 15分くらい続けて歩くことができない



7 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモパンフレット 2015 年度版より

7つの項目のうち、1つでも当てはまる項目があれば、運動器が衰えているサインです。ロコモの心配がありますので、当てはまる項目がゼロとなるように、ロコモを防ぐ運動「ロコモーショントレーニング（ロコトレ）」を行きましょう。

「片脚立ち」と「スクワット」でロコモーショントレーニング（ロコトレ）

｜ バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
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、片脚を上げます。

●姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

5

「下肢筋力をつけるロコモレ「スクワット」」



※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

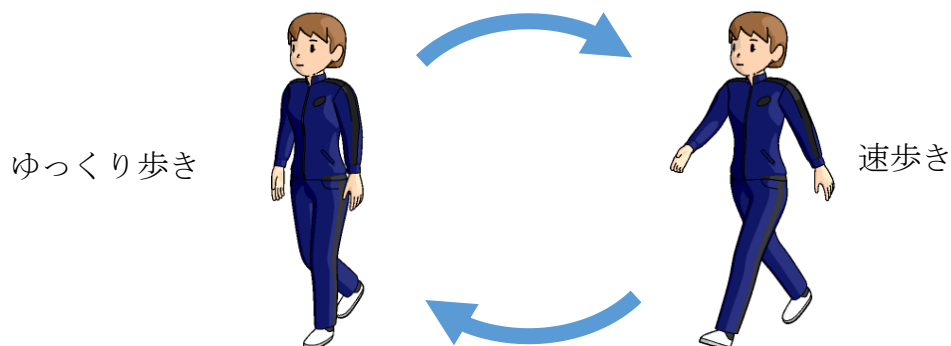
- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

ロコモパンフレット 2015 年度版より

ウォーキングによって筋肉をアップさせるには

筋力アップのためにウォーキングとお考えの方も多いと思います。歩行は有酸素運動としては有効ですが、普通に歩くだけでは筋力の維持にはなっても強化は期待できません。

そこで、お勧めは「インターバル速歩」です。下半身の筋力アップ効果があり、血行促進やストレス解消も期待できます。ジョギングに比べて膝への負担も少ない方法です。



インターバル速歩の方法は、お話ができるくらいの「ゆっくり歩き」と少し息が弾むくらいの「速歩き」を3分ずつ交互に繰り返します。1日15分以上の歩行を週3~4回のペースで継続します。

ロコモの予防には適度な「運動」と十分な「栄養」が必要です。

筋肉や骨は体重や運動量に応じて、強くなろうとします。骨や筋肉を増やすには自分で体を動かすことで、適度な負荷をかけることが重要になります。

運動と合わせて筋肉や骨の材料となる栄養を摂ることも大切です。ロコモ予防には、適度な「運動」と十分な「栄養」が必要です。効果は何歳からでも期待でき、実感できるまでに2~3か月かかります。

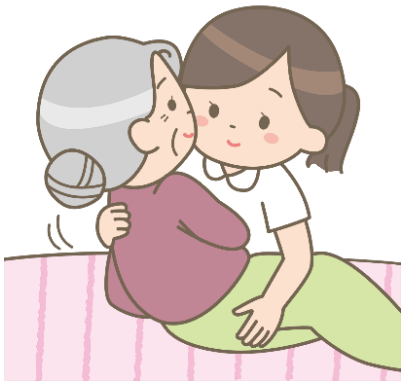
運動はあまり難しく考えずに自分のペースで始めて継続しましょう。

～皮膚排泄ケア認定看護師について～

皮膚排泄ケア認定看護師 蛭田理絵・佐々木純子

当院には、皮膚・排泄ケア認定看護師が2人おります。

皮膚・排泄ケア認定看護師は、創傷や褥瘡（じょくそう：床ずれ）、ストーマ（人工肛門・人工膀胱）、失禁（尿漏れ・便漏れ）によって皮膚のかぶれなどでお困りの方に対して専門的にケアをしています。



創傷には切り傷や刺し傷、褥瘡や静脈性・糖尿病性下肢潰瘍など様々な種類があります。創傷の発生要因を分析し、適切な対策を行うことが重要となります。そこで私たちは、医師や薬剤師・管理栄養士・理学療法士・作業療法士など様々な職種とチームを組み、創傷が治りやすい環境を整えています。

ストーマケアについては、大腸癌・膀胱癌などの病気でストーマ（人工肛門・人工膀胱）の造設が必要な方に対して、手術前から手術後、そして退院後の外来と継続してサポートしています。現在、第2・4火曜日の午後には、ストーマ外来を行なっています。ストーマケアで困っていることや悩んでいることなどの相談を受け、直接ストーマをみさせていただき、患者様に合うケア方法を提案しています。



失禁（尿漏れ・便漏れ）ケアについては、便や尿失禁による皮膚のかぶれがある方に対して、皮膚のケア方法やおむつなどの提案をしています。

患者様やご家族様が、皮膚・排泄ケア認定看護師の専門的な知識を少しでも役に立て、満足した生活を送ることができるようお手伝いしたいと考えています。どうぞお気軽にご相談ください。

次回の紹介は、感染症看護専門看護師・感染管理認定看護師の予定です。

10月から4人床室がより快適に！ ～有料4人床室のご案内～

プライバシー確保に配慮された間仕切りパネルをベッド間に配置



内装(壁面クロス、床面タイルなど)を
リニューアルしています。

テレビ・冷蔵庫は無料でご利用
いただけます。

【設置場所・料金・設備内容】

棟	号室	一日あたり料金	設備内容
4階西	412号室	2,160円 (税込)	間仕切りパネル
	413号室		木製テーブル
	414号室		椅子
5階東	528号室		LED式ヘッドライト
5階西	514号室		カレンダー
6階東	628号室		壁掛け絵画
6階西	612号室		

独立行政法人労働者健康安全機構

福島労災病院

〒973-8403 福島県いわき市内郷綴町沼尻3

TEL 0246-26-1111 FAX0246-26-1322 URL <https://www.fukushimah.johas.go.jp>

発行人 渡辺 毅

ふくろう通信 第29号