

元気に中高年を過ごすために

特に 40 歳～60 歳代の女性のために

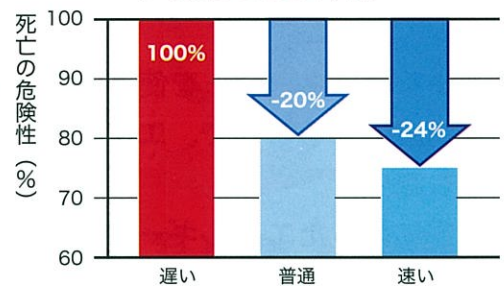
運動習慣を日常に取り入れることは、元気な中高年を過ごすために大切です！
「時間がない」「自分には必要ない」等の理由をつけて運動を遠ざけている方、
今よりほんの少しだけ速く歩くこと、多く動くことを意識して始めてみませんか。



速く歩く人は、遅く歩く人よりも死亡の危険性が低いという研究結果がでています。
普段から「歩き方への意識の高い人」が長生きできているのかもしれません。

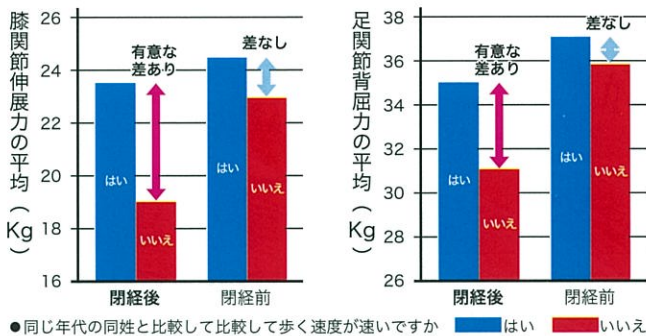


歩く速さと死亡の関係



30 歳以上で心臓病やがんのない 50,225 名を平均 9 年間観察した。
年齢、性、体重、喫煙などの各種因子で補正。
Br J Sports Med 52: 761, 2018 から作図

歩行速度と筋力の関係



中年勤労女性の閉経前後における生活習慣と関連因子の比較～性ホルモンとの関連
2018 中部労災病院治療就労両立支援センター

閉経後のホルモンバランスの変化により、著しく筋肉量が減少し、筋力低下を引き起こします。
しかし、この研究で速く歩く人は、遅い人よりも筋力が維持されているという結果となりました。加齢による筋力低下を緩やかにするためにも「速く歩くこと」は有効だといえます。



速く歩くとは、普通の歩き方よりも **スピードを上げて、颯爽と歩くこと！！**

軽く息がはずんで、人との会話ができる程度を目安とする

仕事（通勤）や買い物などの日常生活でも歩くときは「歩数」や「所要時間」を意識する、確認する（万歩計やスマホのアプリも活用しよう）

こんなときにできています

- 目的地にいつもより早く到着
- 通勤で毎日乗る電車に少し余裕をもって乗車
- 自分の前を歩く人を追い抜く
- ふくらはぎに「軽い疲れ」や「張り」が残る



女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が低下することで、筋肉量が減少します。そして生活習慣病や心疾患などが発症しやすくなります。

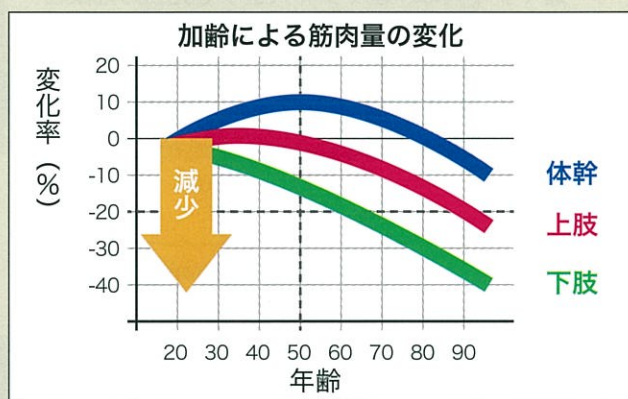


筋肉量は年齢を重ねると減少します。特に下肢の筋肉の減少は20代から始まります。減少し続けるとサルコペニアになります。

サルコペニアとは

骨格筋量が加齢や病気などにより減少し、筋力低下や身体機能の低下をきたした状態です。以前に比べ、歩みが遅くなった、握る力が弱くなった、重いものが持てなくなったなどの症状が現れます。

筋肉は多くのエネルギーを使う器官。筋肉量が減少することで、エネルギー消費量も減少。使われずに余ったエネルギーは脂肪となり体に溜まり、その結果が**肥満**につながります。



日本人女性 2,301 名の調査結果 (谷本ら 日老医誌 47:52,2010 から作成)



サルコペニア

- * 筋肉量の減少
- * 筋力の低下
- * 身体機能の低下



肥満

- * BMI (体格指数) 25 以上
- * 体脂肪率 32% 以上
- * 腹囲 90 cm 以上 (女性)

サルコペニア肥満

糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病発症リスクが非常に高まる！

危険度



外見的にはさほど太って見えない「隠れ肥満」にもご注意を、体重(BMI)のみでなく体脂肪率や腹囲のチェックも大切

効果的なサルコペニア対策は「食べる」+「動く」

食べる

- タンパク質 (筋肉生成)
肉・魚・大豆・卵など
- 炭水化物 (動力源)
米・パン・麺など
- カルシウム・ビタミン D (転倒、骨折予防)
牛乳・ゴマ・きのこ・青魚 (DHA)



動く

- スクワットなどの簡単な筋力トレーニング
- 歩くときは歩幅を広く
プラス 10 cm
- 階段を使う
- テキパキ動く

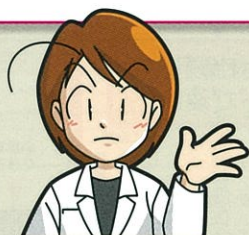


エストロゲンは、 50歳前後に閉経を迎えることで急激に減り、 体には様々な変化が起こります。

エストロゲンって？

エストロゲンは主に卵巣から分泌される女性ホルモンの一つです。肥満防止、脂質異常症や糖尿病の予防、動脈硬化予防に働きます。また筋肉量減少を防ぎ筋力を維持します。

ホルモンバランスが崩れることにより、さまざまなからだの不調が出現します。日常生活に支障をきたすまで重篤な場合は、更年期障害です。（個人差大）



エストロゲン 減少による 心身の変化



ほてり・発汗



イライラ



うつ症状

● 不快症状を問診票で採点して現状を知ることができます ●

出典：小山嵩夫「簡略更年期指数「SMI」」

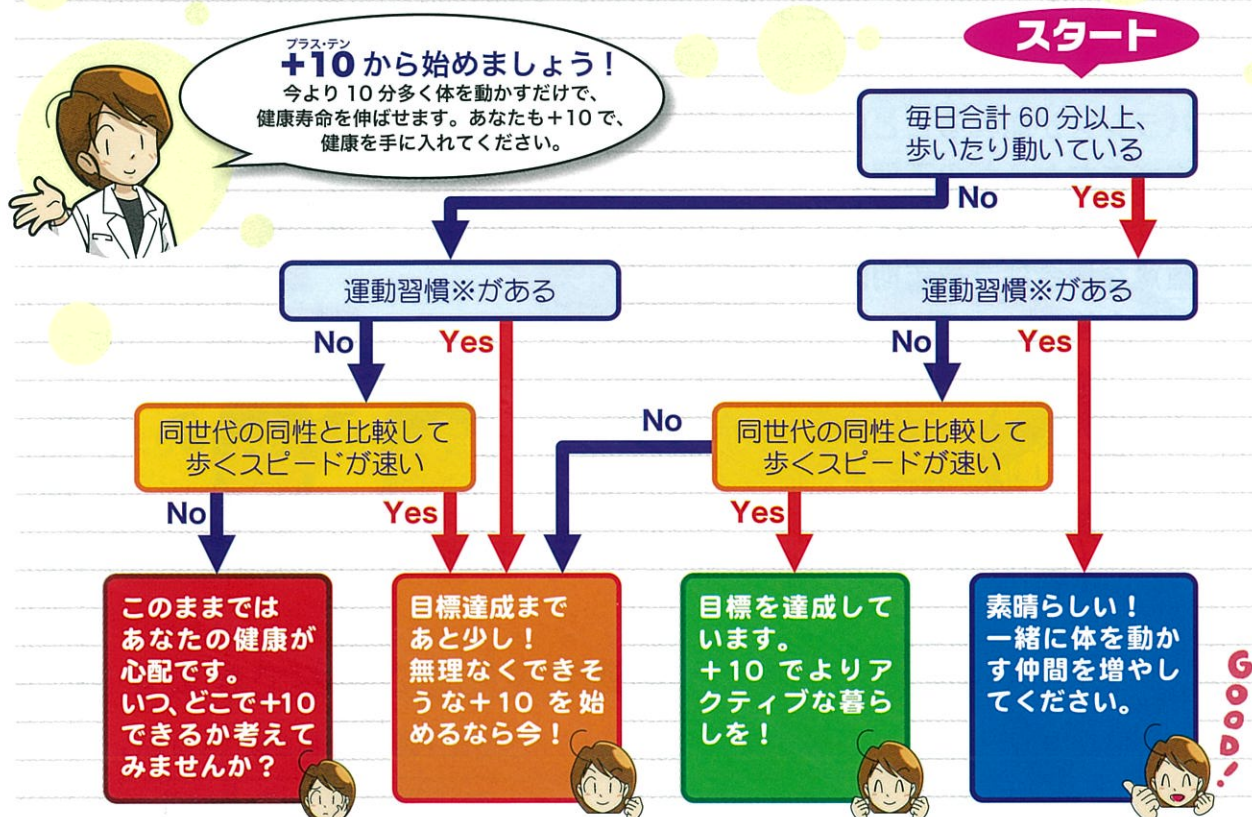
症 状	強	中	弱	無	点数
1. 顔がほてる	10	6	3	0	
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5. 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6. 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7. くよくよしたり、憂鬱になる	7	5	3	0	
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9. 疲れやすい	7	4	2	0	
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

- 0～25点 → 今のところ問題ありません
- 26～50点 → 食事のバランスと運動不足に注意してください
- 51～65点 → 婦人科、更年期・閉経外来を受診して治療やカウンセリングを受けましょう
- 65～80点 → 長期にわたる計画的な治療が必要です
- 81～100点 → 各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要です

将来のサルコペニア予防は閉経前からの 取り組みが重要！ まずは身体活動を高めることが大切です！



健康のための身体活動チェック！



※1回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上続けて行なっている。

(厚生労働省：アクティブガイド - 健康づくりのための身体活動指針から <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/>)

こんなことで出来る **+10** プラス・テン

- 移動手段を変える … 自動車から自転車へ、自転車から徒歩へ
エレベータやエスカレータから階段へ（下りだけでも OK）
- 距離をのぼす …… 少しだけ遠回りして目的地へ
入口からできるだけ遠い駐車場にとめて歩く
最寄り駅より 1 つ手前の駅で降りて歩く
- ながら運動 …… テレビを見ながらストレッチ、歯磨きしながらスクワット



さあ早歩きを意識して実践しましょう！

中部ろうさい病院 治療就労両立支援センター
TEL 052-652-2976