



いつまでも自分の脚で 歩き続けるために

市民病院 ☎ 57 - 0057

高齢になり筋力が衰えると、転倒のリスクが高まり、骨折につながることもあります。

自分の脚で歩き続けるためのポイントについて、市民病院整形外科の久保田雅仁 副院長に話を伺いました。



市民病院

From Doctor

年齢を重ねても、できることなら自分の脚で歩き続けたいと思いませんか。そのためには「筋肉を鍛えること」と「骨を強くすること」が必要です。



市民病院 副院長
整形外科 久保田 雅仁

■ 筋肉を鍛えること

高齢者の転倒は、思っているよりずっと深刻な問題で、転倒による骨折は、時として人を寝たきりにしてしまいます。転びにくい体をつくるためにはウォーキングなどの有酸素運動と、スクワットなどの筋力トレーニングにより足腰を鍛えること



のどちらも大事です。重要なのは、無理をしないこと。そして何より続ける

ことです。タンパク質を中心としたバランスの取れた食事と組み合わせれば、効果はさらに高まります。

関節の痛みなどで運動できないときは、整形外科医を訪ねてみてください。改善策が見つかるはずです。

■ 骨を強くすること

骨折しないよう骨の強さを維持するためには、負荷がかかる運動が必要になります。また、骨はカルシウムとタンパク質でできているので、肉、魚、豆類、乳製品などをバランスよく食べることが大切です。

厄介なことに、骨が弱くなっても自覚症状はありません。だからこそ、健診で骨密度を調べる必要があります。そして、骨折リスクが高いと判定されたときには、治療を始めることが重要です。



■ 最後に

継続的な運動習慣と適切な栄養摂取を心がけ、必要なときには医療の力も借りることで、私たちはいつまでも自分の脚で歩き続けることができます。それは決して簡単なことではないかもしれませんが、やってみる価値は十分にあるのではないのでしょうか。

