

# ラジオ体操で楽しく 老化ドミノをストップ!



介護が必要にはなりたくない、なってほしくない。  
 家族や周囲だけでなく、本人が最も「なりたくない」のが「寝たきり」です。  
 元気に長生き——  
 そのためには、どうすればいいのでしょうか？

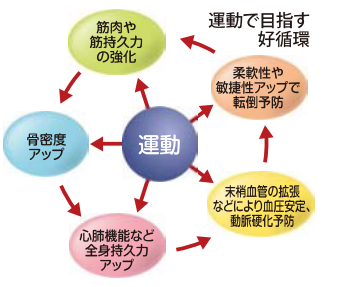


監修：中村格子 (なかもろ・かくこ)  
 医学博士 / スポーツドクター  
 整形外科医として横浜市立大学附属病院ほかで勤務。  
 現在は国立スポーツ科学センター医学研究部にて  
 オリンピック出場選手等のチームドクターとして  
 日本代表を支える毎日。  
 その傍ら、医療とスポーツの知識をベースに  
 痛みのない身体作りを無理なく行うための  
 正しい運動方法の普及に努めている。  
 2012年4月にDVD付の「大人のラジオ体操」(講談社)を上梓。

## 臓器年齢と 運動器年齢 バランスよく

09年春号でご紹介した米井嘉先生は「バランスのいい老化が大切」といいます。血管、筋力、骨、脳、ホルモンなど5つの項目のバランスが崩れると、「番底下している項目が足を引っ張って老化が進んでしまうからです」。

中村格子先生も「運動器年齢と臓器年齢のバランスが大切」と。医療の発達によって臓器寿命は大幅に伸びましたが、運動器寿命を伸ばすためには自分自身の日々の努力が大切です。「ちょっとした運動を毎日の習慣に組み込みましょう。歯を磨かないと気持ち悪いのと同様、毎日運動しないと気持ち悪い、というくらいに習慣化してしまふのが理想的です。どんな運動をどれくらいすればいいかわからない、という方にお薦めなのはラジオ体操。たった3分間の運動ですが、練

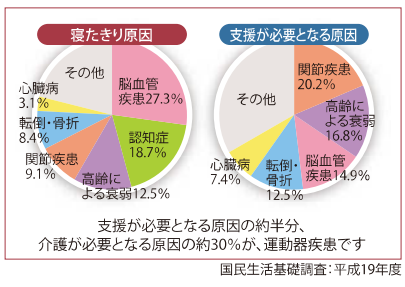


りに練ったプログラムですから、身体の筋肉をくまなく動かかし、整えることができる。本当に密度の濃いものです。残念なのは、当初意図された通りの動きを知っている人がほとんどいないこと。きちんとした動きをできるようにしなければ、たったの3分でも、結構きつい運動だとお分りになると思いますよ。運動器年齢を若く維持できるかどうかによって、老後の生活の質は大きく左右されます。人に頼らない、自己決定できる生活を最後まで送るために、昔なつかしい「ラジオ体操」の効果的な動き方を格子先生と緒にお勉強してみましょ。

## 長寿国日本 元気に過ごすには？

医療の発達、健康保険制度の整備等により、日本人の寿命は急激に伸びました。寿命が伸びただけ、「寝たきり」や「要介護」の期間も長期化しています。

最後まで自立した生活をするために、何よりも「自分の足で歩けること」が大切です。遠くまで歩くことはできなくても、伝い歩きができて、立ち座りが自力でできれば、介助



を受けずに、トイレや入浴ができます。もっともプライベートな生活動作は、最後まで自力で行いたいものです。

とかく話題に上る「メタボ」や死亡原因の約25%を占める「癌」に配慮した健康生活を送る人は多いものの、意外に盲点になっているのは「歩く力の維持」「運動器の機能維持」です。

豊の生活での布団の上げ下ろしや和式トイレなど、昔ながらの生活の中では意識せずとも足腰が鍛えられました。ところが洋風の生活が定着して「しゃがむ」必要性が少なくなった現代。使われない機能はどんどん劣化していきます。疑い

ようもなく、現代人は50年前に比べれば大幅に運動不足です。加えて、便利な家電製品によって私たち自身が動かなくても家事は滞りなく進められますから、ますます筋力低下に拍車がかかります。意識して毎日の生活に運動習慣を取り入れなければ、私たちは「寝たきり」老人へ一直線。

## 運動機能チェック

あなたはいくつ当てはまりましたか？

昔は開けられたピンのふたが開けられない (握力が落ちている)	<input type="checkbox"/>
3階まで階段で上がれない	<input type="checkbox"/>
平地で足先がひっかかり、つまづいたことがある	<input type="checkbox"/>
片脚立ちで、靴下やズボンがはげない	<input type="checkbox"/>
靴のかかとの外側ばかりが減る	<input type="checkbox"/>
足の裏にマメやタコが常にある	<input type="checkbox"/>
肩がこりやすい	<input type="checkbox"/>
両腕をバンザイの姿勢にできない あるいは、耳の横まで上げられない	<input type="checkbox"/>
電車では必ず座りたい	<input type="checkbox"/>
1週間のうち1回も運動をしない	<input type="checkbox"/>
あてはまった数	個

- 0個** 20代  
あなたは素晴らしい身体の持ち主です。その若さをキープして。
- 1～2個** ちょいエイジング (30代～40代前半)  
知らず知らずに運動器の老化が始まっています。早め早めの対策で若い身体を作りましょう。
- 3～4個** アーリーエイジング (40代後半～50代前半)  
自分でも最近少し老化を感じてきたというあなた。まだまだ身体は若返ります。がんばって。
- 5～6個** 本格エイジング初期 (50代後半～60代)  
自分の身体に自信がなくなり始めていませんか？正しい身体のケアをきちんと行ってエイジングを食い止めましょう。
- 7個以上** 本格エイジング進行期 (70代以上)  
身体が動かないことがあなたの気持ちも後ろ向きにさせてしまいます。毎日少しずつの運動で大丈夫。自信の持てる身体づくりをしていきましょう。