

# 元気で長生きの秘訣

健康は筋肉と骨から

越前町国民健康保険織田病院  
津向 伸哉

筋力の貯えがないと

転倒・骨折を起こしやすい

病気になって寝込むと  
さらに筋力が低下して  
寝たきりになってしまう。

筋力の低下は寝たきりに直結する



ところが『昔逆三いまジイサン』筋力はどんどん低下する。

老後に備えて 筋肉を貯めましょう

早稲田大学 福永哲夫

寝たきりにならないためには

- 1.まず運動(筋力の維持強化)
- 2.適切な病気の治療
- 3.障害を生じてしまっても、諦めずにリハビリが大切

## 高齢者のトレーニング上の注意

### 1.息を止めるスポーツはさける

血液が酸性に傾くと、心筋梗塞の原因になることがあります。

### 2.力だけ入れて、体を動かさないスポーツは避ける。

乳酸が血液を酸性にする。

### 3.つらかったら止める。

息切れ 動悸 めまい 冷や汗  
胸痛 強い下肢痛



## 下肢の痛みを生じる病気

- 1.変形性関節症（軟骨の変性や障害）
- 2.リウマチなどの関節炎
- 3.腰からの坐骨神経痛
- 4.筋肉の炎症（コレステロールの薬も要注意）や腫瘍
- 5.外傷（骨折や半月板や靭帯の損傷）
- 6.心因性疼痛
- 7.廃用症候群

下肢の病気は寝たきりに直結する

## 変形性関節症の治療のポイント

**適度な運動と筋力強化！**

注意：マッサージや電気など気持ちの良い事は、  
運動にも筋力強化にもなりません。

でも努力するのは嫌だ。  
薬でなんとか出来ない？

安静にしすぎるとかえってよくない

膝関節の軟骨・十字靭帯・半月板は関節液によって栄養されている。

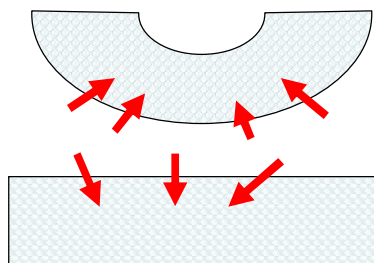
運動によって関節液の浸透が促進される。

Motion is Lotion

安静にしすぎると四頭筋筋力が低下する。  
筋力低下すると膝関節不安定性が増悪する。

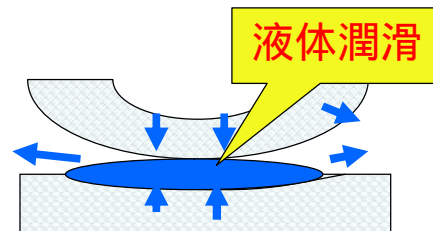
## 関節軟骨の栄養と運動の関係

軟骨が接触していないとき



関節液が浸透する  
(息をすった状態)

軟骨が接触しているとき



関節液が軟骨から排出  
(息を吐いた状態)

関節をギプスで1ヶ月固めると、それだけで軟骨は変性する。

問題：早く浅い息と、ゆっくり大きな息とどっちが効果的？

## 変形性関節症の保存治療

1. サプリメント？
2. 運動と筋力強化
3. 装具
4. ヒアルロン酸関節注射

一番大切なのは、体を動かすこと

それでもダメなら切るしかない。

## リハビリの重要性

過剰な介護 寝たきりを作ってしまう。

それよりも残存能力で、自分で  
トイレに移動する方法を教える  
ことが出来たら？



お米を与えてくれば今日、食べる事が出来る  
育て方を教えてくれば毎日、食べる事が出来る

マハトマ・ガンジー