

## けがを予防するために

日本人の平均寿命は男性は 80 歳、女性は 86 歳で、健康寿命との差は、男性は 7 年、女性は 12 年ほどあります。この間にけがをすることが多く、けがを予防するために、筋肉の強さと関節の柔軟性を保つことが必要です。目安は、1 分間に 48m 以上歩けること、握力が男性 26 kg、女性 18 kg 以上あれば合格といえます。

そのためには歩くことが一番手軽で確実です。「100－満年齢＝歩く時間（分）」で、毎日行うことが大事です。歩く姿勢はあごを引き、視線は約 10m 先の地面を見る。歩いた後は柔軟体操を約 10 分間する。これは疲れを取ることと、関節を柔軟にし、けがをしにくくします。

また、体力維持のため、栄養も大事です。特にたんぱく質は、体重 50 kg の方なら 60g 必要です。骨粗しょう症の予防にはビタミン D が必要です。筋肉にもビタミン D が必要です。ただ、20 分間の外出で必要量は体で作ってくれるので、歩くことで十分です。

体重が減る、疲れが取れない、外に出るのがおっくうだ、歩くスピードが落ちた、握力がなくなっているという状態は病気ということではなく、体力が落ちたためということが多いのです。薬やサプリメントに頼らず、運動と栄養を考え、できることから始めましょう。

平成 26 年 1 2 月

酒井 英雄