

50代 60代 70代 以上の女性のみなさま

寝たきり 防止!
生き生き 老後!

10年後も元気なあなたでいるために、今、すべき

女性の健康づくり



監修：医療法人社団整秀会 田辺整形外科医院 理事長
国際医療福祉大学 臨床医学研究センター 教授/
山王メディカルセンター・女性医療センター長

田辺 秀樹 先生

太田 博明 先生



「女性のミカタ」Web サイト

10年後も元気な私でいるために、今できること
<http://jyoseinomikata.jp/>

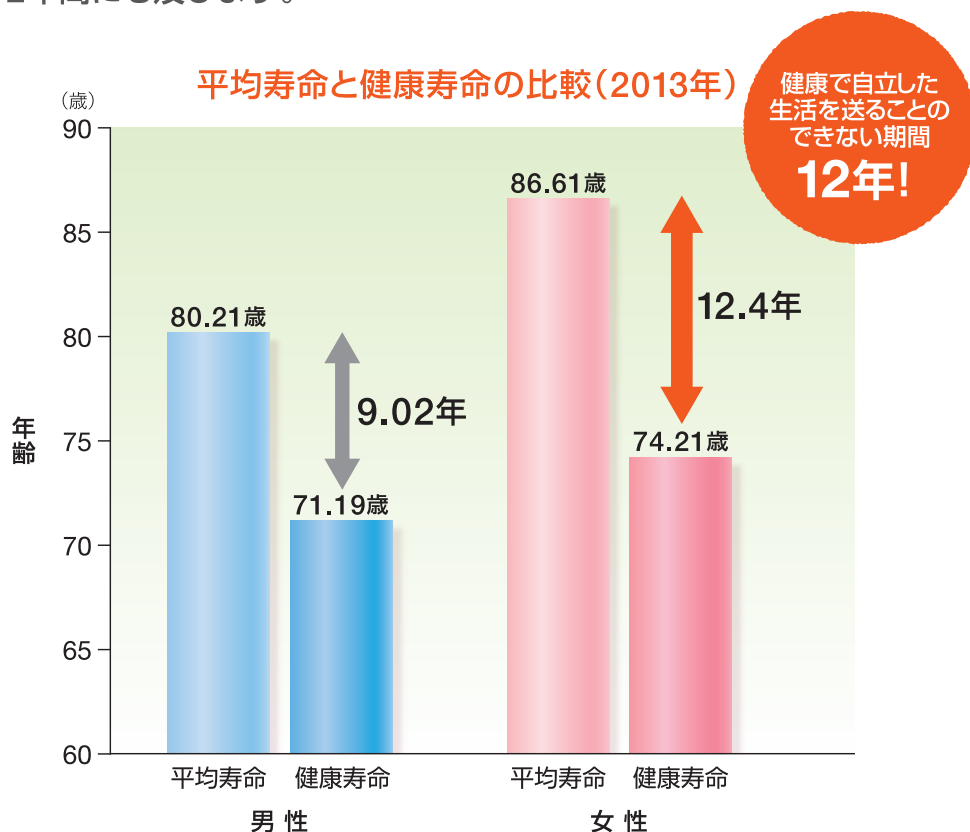
※QRコードの読み取りには
QRコードアプリが必要です。

パソコンまたはスマートフォンから上記アドレスを直接入力して アクセスするか、
スマートフォンをご利用の方は、左記のQRコードからサイトにアクセスすることもできます。

健康寿命をご存じですか？

健康寿命とは

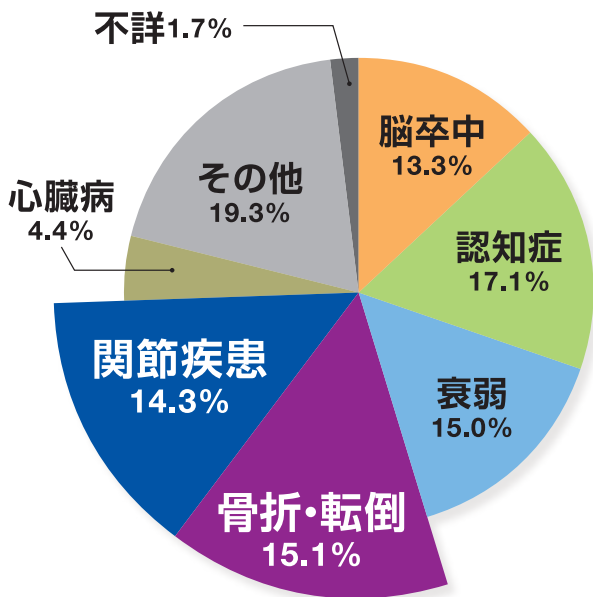
健康寿命とは、介護を受けたり、寝たきりになったりせず、制限なく健康な日常生活を送ることができる期間のことです。健康寿命は平均寿命より短く、女性では健康で自立した生活を送ることのできない期間が12年間にも及びます。



女性の要介護の原因

女性が要介護となるおもな原因は、認知症、骨折・転倒、関節疾患、衰弱、脳卒中などです。とくに女性では、骨折・転倒、関節疾患などの運動器の障害の割合が多いことが特徴で、男性の3倍にのぼるといわれています。

女性における介護が必要となった
主な原因の割合



運動不足が、寝たきりや介護の原因になることがあります

運動不足も要介護の原因

運動不足は、肥満や代謝機能の低下、筋力の低下などを引き起こします。これらはロコモティブシンドローム(→P.5)やメタボリックシンドローム(→P.8)の原因となり、骨粗鬆症や関節疾患などの運動器の障害や、脳卒中、心臓病などを引き起こし、要介護や寝たきりの原因になってしまうこともあります。



ロコモティブシンドロームは、 立ったり歩いたりする機能が低下する病気です

ロコモティブシンドロームとは

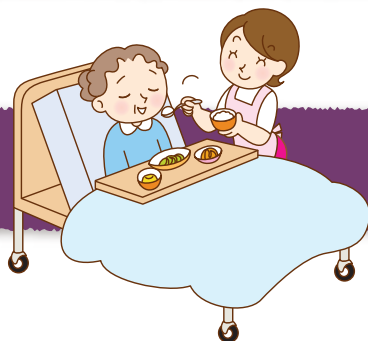
ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)とは、筋肉や骨、関節などの運動器の障害のために移動機能が低下した状態をいいます。ロコモが進行すると、「立つ」「歩く」といった機能が低下し、日常生活に支障を来してしまい、そのままでは介護が必要になるリスクが高くなってしまいます。



歩行障害

ロコモ

立ち上がれない、歩けない
(要支援・要介護)



※ サルコペニアとは、加齢に伴って筋肉量や筋力が低下し、歩行や運動をはじめとした日常生活に悪影響が及ぶ状態です。

いつまでも健康でいるために、
運動習慣を身につけましょう!

さまざまな病気のリスクを下げる運動習慣

運動習慣は、ロコモやメタボだけでなく寝たきりや生活習慣病、がん、認知症などのリスクを低下させることが判明しています。

毎日の運動の目安として、50～64歳の方では1日合計60分間の歩行、65歳以上の方は1日合計40分間の歩行が推奨されています(ただし、ジムやスポーツなどで定期的に運動している場合は除きます)。

毎日の運動(歩行)の目安

50～64歳
の方は

1日合計 **60**分間の歩行

65歳以上
の方は

1日合計 **40**分間の歩行



(10分歩くと約1,000歩)

家事をすることで運動にも

日常の歩行以外にも、家事などで積極的に体を動かすことで運動習慣に近い効果が得られると考えられています。

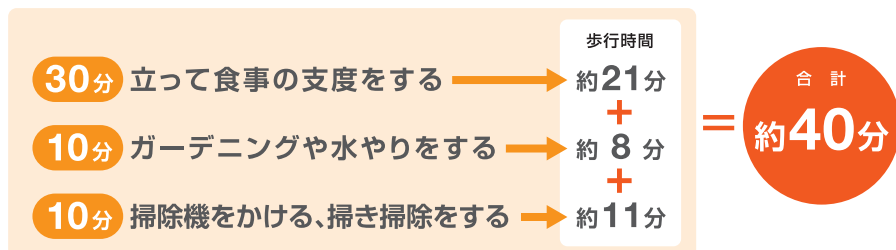
下記の表は、それぞれの家事や動作を10分間行った場合、どのくらいの歩行に当たるのかを示した目安です。

歩行に加え、さまざまな家事や動作を組み合わせ、できるだけ体を動かす習慣を身につけましょう。

家事や動作を10分間行った場合、 どのくらいの歩行時間に当たるのかを示した目安

家事や動作	家事や動作を行った時間	歩行に置き換えたときの時間
立って食事の支度をする	10分	約7分
洗濯をする	10分	約7分
ガーデニングや水やりをする	10分	約8分
時々立ち止まりながら買い物や散歩をする	10分	約7～10分
掃除機をかける、掃き掃除をする	10分	約11分
床や浴室の拭き掃除をする	10分	約12分
自転車に乗る	10分	約13分

たとえば65歳以上の方であれば、推奨される歩行時間40分を満たすためには、



をすればいいことになります。

メタボリックシンドロームは、 脳卒中や心臓病の原因になることがあります

メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム(略称:メタボ、和名:代謝異常症候群)とは、内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)によって、血圧やコレステロール値、血糖値が高くなる状態をいいます。具体的には、女性でウエスト周囲長(おへその下のお腹まわり)が90cm以上、血圧、コレステロール値、血糖値の異常(下図参照)が2項目以上あてはまった場合にメタボリックシンドロームと判断されます。

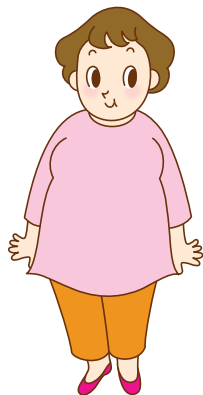
メタボリックシンドロームの診断基準

1 必須項目

(内臓脂肪蓄積)

ウエスト周囲径

- 男性85cm以上
- 女性90cm以上



2 選択項目

①に加えさらに次のうち2項目以上あてはまる

脂質異常症

- 中性脂肪 150mg/dL以上
- HDLコレステロール 40mg/dL未満

のいずれか または両方

高血圧

- 最高(収縮期)血圧 130mmHg
- 最低(拡張期)血圧 85mmHg

のいずれか または両方

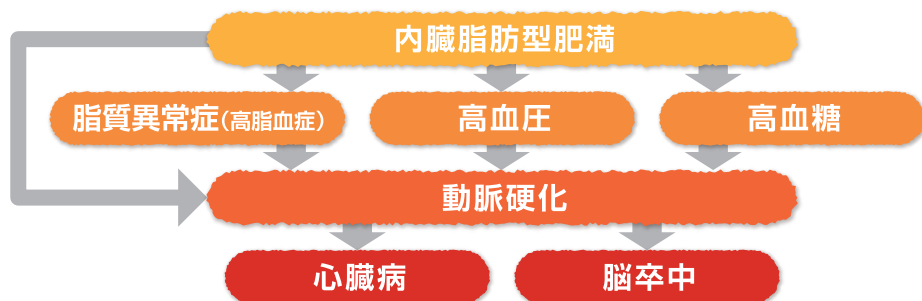
高血糖

- 空腹時血糖値 110mg/dL

1 と 2 にあてはまる人はメタボリックシンドロームと考えられます。

脳卒中や心臓病の原因となるメタボリックシンドローム

メタボは、血管の老化(動脈硬化)を引き起こし、脳卒中や心臓病、腎臓病をはじめとしたさまざまな病気の原因となります。血圧やコレステロール値、血糖値の異常が重なることで、これらの病気を起こすリスクがさらに高くなるといわれています。



一つひとつの症状は軽くても、相乗的に動脈硬化を進行させます。

内臓脂肪型肥満とは

肥満には皮下脂肪型肥満(洋ナシ型肥満)と内臓脂肪型肥満(リンゴ型肥満)の2つのタイプに分けられます。このうち内臓脂肪型は、内臓に過剰にたまった脂肪が高血圧や脂質異常症などさまざまな病気を引き起こすと考えられています。ウエスト径が男性で85cm以上、女性で90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。

皮下脂肪型(洋ナシ型肥満)肥満

お尻や太ももなどの皮下に脂肪がつき、下半身が太った感じになる。



内臓脂肪型(リンゴ型肥満)肥満

お腹あたりの内臓まわりに脂肪がつき、上半身のボリュームが増す。



ロコモをチェック(ロコチェック)してみましょ!

ロコモは早期発見が大切

気付かないうちにロコモになってしまい、徐々に運動機能が低下してしまうことも少なくありません。そのため、ロコモの予防には早期発見が大切です。以下の7つの項目でロコモをチェックしてみましょ。

7つのロコチェック

日本整形外科学会 編:ロコモティブシンドローム
診療ガイド2010より

1

片足立ちで
靴下がはけない



2

家の中で
つまずいたり、
すべったりする



3

階段を上るのに
手すりが必要である



4

家のやや重い
仕事が困難である
(掃除機の使用、
布団の上げ下ろしなど)



5

2kg程度の買い物
をして持ち帰るのが
困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)



6

15分くらい続けて
歩くことができない



7

横断歩道を青信号
で渡りきれない



- 無理に試して、転んだりしないように注意してください。
- 膝や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合などは、まず医師の診察を受けましょ。

1つでも該当する場合、ロコモの可能性ががあります。詳しくは医師にご相談ください。

ロコモを防ぐトレーニング「ロコトレ」

ロコモを防ぐためのトレーニング「ロコトレ」

ロコモを防ぐためのトレーニング「ロコトレ」が推奨されています。このようなトレーニングを積極的に行うようにしましょう。大切なことは、決して無理はせず、長く続けることです。

ロコトレ:片足立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床に付かない程度に、片足を上げます。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

日本整形外科学会 編:ロコモティブシンドローム診療ガイド2010より

ロコトレ:スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



つま先は30度開く



30°



膝がでないように注意

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいに開きます。

2 膝がつま先より前にでないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

日本整形外科学会 編:ロコモティブシンドローム診療ガイド2010より

50代 60代 70代 以上の女性のみなさま

ロコ・メタ予防 チェックシート

当てはまる項目に☑を入れてください

氏名 _____

50～64歳
の方は

1日合計 **60**分間の歩行

65歳以上
の方は

1日合計 **40**分間の歩行

(10分歩くと約1,000歩)

おおよそ上記の時間歩いていますか？

歩いている

歩いていない

【歩いていないとお答えの方】

上記の時間歩くことができますか？

歩ける

歩けない

【すべての方】

歩くのをさまたげる原因はありますか？

ない

膝が痛い

腰が痛い

体力に自信がない

その他()

監修:

医療法人社団整秀会 田辺整形外科医院 理事長 田辺 秀樹 先生
山口大学大学院 医学系研究科 整形外科学 教授 田口 敏彦 先生
帝京大学臨床研究センター(TARC) センター長 寺本 民生 先生

国際医療福祉大学 臨床医学研究センター 教授/
山王メディカルセンター・女性医療センター長 太田 博明 先生



—WOMEN'S HEALTH—
女性の三カタ
PROJECT
10年後も元気な私のために



適度な運動で
健康寿命をのばそう
Smart Life Project

スマート・ライフプロジェクトは、
厚生労働省が実施する
健康寿命を延ばすことを
目的とした国民運動です。



一般社団法人 日本臨床内科医会