



あなたはメタボ？それともフレイル？ロコモは大丈夫？

長年にわたって世の中を振り回した新型コロナウイルス感染症。コロナ自粛により太ってしまい、健診でメタボを指摘された。家に閉じこもりがちになり、筋力も落ちてきた。これってフレイルかも。片足で40cmの椅子から立ち上がれなくなってしまった。あなたはロコモです。

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、移動するための能力が不足したり衰えた状態を指します。立って、歩いて、作業する。この事を行うための運動器の機能が低下した状態といえます。日本人の平均寿命（2021年）は男性81.47歳、女性87.57歳です。元気な100歳長寿者をめざすためには、若いころからのメタボ予防に加え、フレイル（虚弱、老化）予防、ロコモ予防が大切です。メタボ予防に食事は大切ですが、フレイル、ロコモ予防も考えた場合、何より重要なのは運動です。今より10分多く身体を動かすだけで、「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であることが示唆されています。さらに減量効果として+10を1年間継続すると、1.5-2.0kg減の効果が期待できます。（健康づくりのための身体活動基準2013 アクティブガイド）

運動のためには、必ずしもスポーツジムに通う必要はありません。いつでもどこでもプラス10分。この積み重ねが有用です。歩幅を広くして、早く歩いて+10！歩いたり自転車で移動して+10！ながらストレッチで+10！目標は、1日合計60分、元気に身体を動かす事です。65歳以上なら、じっとしている時間を減らして1日合計40分動くことが目標！若いころから適度に運動する習慣をつけることが、フレイル予防、ロコモ予防に繋がります。何もしないと筋力は衰えます。野菜ばかり食べていませんか？肉や魚をしっかりと食べてたんぱく質を摂取し、定期的な運動により筋力の衰えを防ぐことが大切です。いつまでも元気な足腰でいるために、「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」を続けることが肝心です。

ロコトレはたった2つの運動、「片脚立ち」と「スクワット」です。「片脚立ち」は、転倒しないように必ず捕まるものがある場所に立ち、床につかない程度に片脚を上げます。「スクワット」は、足を肩幅に広げて立ち、お尻を後ろに引くように2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。自分に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。

タバコを吸わない、アルコールを飲みすぎない、運動する、太りすぎないといった事に気をつけ、メタボ、フレイル、ロコモを予防して元気な100歳長寿者を目指すためには、それら以上に心がけなければならない生活習慣があります。それは、「社会とのつながりを持つこと」です。そのためには、一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くことによる楽しさや喜びが長寿につながります。メタボ、フレイル、ロコモ予防は、孤独なりハビリではなく、楽しいスポーツでなくてはなりません。一人でも多くの家族や仲間と+10を共有し、一緒に行くことが、楽しさや喜びに繋がります。スポーツを通じた活力ある地域づくり、絆の強い社会づくりのため、松阪市は「伝えたい！スポーツのチカラ」プロジェクトを開始しました。リオデジャネイロ五輪金メダリストの土性沙羅さんとともに、コロナ禍で衰えた体力を回復させ、健康なまち、100歳まで元気で暮らせる松阪を皆でめざしましょう。

