

## 健康アドバイス



骨粗鬆症予防の運動として、鍵となる2つの要素があります。

ひとつは重力による骨への「衝撃」、もうひとつは筋力発揮による骨への「刺激」です。

骨に「衝撃」を与える運動としては、ウォーキング、ジョギング、縄跳び、各種スポーツ（卓球など）があります。これらの中で、膝や腰への負担が少なく安全に行える運動はウォーキングです。

岡山県民の1日の歩数の目標値は20～59歳が8500歩、60歳以上が6000歩です。（健康おかやま21より）。

日常の歩数が少ない方は、まずは今よりも歩数を1000歩増やしましょう。駐車場では建物から遠いところに車を停める、信号を待っている時にその場で足踏みをするなどできることから始めてみましょう。

しっかり歩かれている方は、速歩きを取り入れる、コースに坂道や歩道橋を取り入れるなど、少し変化を加えると骨粗鬆症予防にますます効果的な運動になります。

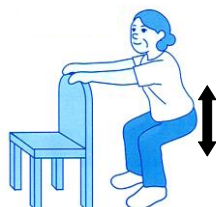
もうひとつの要素である、筋力発揮によって骨に「刺激」を与える運動は筋力トレーニングです。

特に大きな筋肉である大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）や、大腰筋（上半身と下半身をつなぐ筋肉）を鍛える筋力トレーニングがおすすめです。またこれらの運動は膝関節痛や股関節痛予防、腰痛予防にも効果的です。

＜筋力トレーニングの行い方＞

- ひとつの種目は10～15回を2～3セット行う
- 少なくとも週に2～3回行う（2～3日おきに行う）
- 呼吸を止めずに行う

### ● 大腿四頭筋の筋力トレーニング （スクワット：膝の曲げ伸ばし）



### ● 大腰筋の筋力トレーニング （膝の上げ下ろし）



- 足幅は肩幅より少し広く
  - つま先は少し外に向けて行う
  - 膝を曲げる時に膝がつま先より前にでない
  - 膝とつま先の向きは常に同じ
  - 呼吸は曲げる時に吸う、伸ばす時に吐く
  - 同じ脚を連続で行う（右15回、左15回）
  - 上げた足が下につかない内ですぐ膝を上げる
  - 呼吸は膝を上げる時に吐く、下ろす時に吸う
  - きついと感じる時は背もたれに背中をつける  
（背もたれから背中を離すとより効きます）
- 自分の体力や体の状態に合わせて、ウォーキングや筋力トレーニングを生活の中に上手に取り入れていきましょう。

岡山県南部健康づくりセンター 運動指導員 斉藤 剛

## 雑記帳

昨年（2013年）の世相を漢字一字で表す文字が「金」となった。今年の「金」は2000年に続き2度目で、同じ文字が選ばれたのは初めてのことだ。

選考理由は、日食など「金」に関する天文現象があったこと。更にロンドン五輪でのメダルの大量獲得、また、ノーベル賞の受賞という金字塔が打ち立てられたこと等の輝かしい成果によるものだろう。

私にとって、「金」から連想するのはオリンピックの金メダルだが、メダルを取った選手がメダルをかじっている写真を見せられるのは好まない。選手は、何を思ってそんな下品なことをするのだろうと怪訝に思っていた。せっかくの栄光を傷つけているようで残念な気持ちでいたが、どうやら原因が見えてきた。

昨年の年末、山中伸弥・京都大教授がノーベル医学・生理学賞に輝いた。本当に日本国中が喜びに沸き、栄誉を称えたが、あろうことに、記念メダルを手にした山中教授に「メダルをかじってもらっていいですか」とマスコミが要求していたというのだ。これに対して山中教授は、にこやかな笑顔で「そういうことはできません。貴重なものなので」ときっぱり断ったそうである。

常識を備えた大人であるから、落ち着いてマスコミの非常識な要求を受け付けなかったのだろう。これが当たり前の作法だ。

それにしても、なぜ、マスコミはメダルをかじらせるような下品な映像を撮ろうとするのか、真意がわからない。若いメダリストなどは、余り深く考えず、マスコミに対し、つついサービスをしてしまうのだろうと納得させられた。

ノーベル賞や五輪のメダルのような大きな賞にたどり着くことは、我々には縁のないことだが、誰にでも自分にとって大事な賞を貰うことがあるはずだ。恭しく、丁寧に扱うことが贈る側の気持ちに添う基本的な態度で、それをかじる等というのは以ての外である。

さて、平成25年の幕が開いたが、それぞれにとって輝かしい年であり、立派な賞を預けるような良い年でありたいものだ。ただし万一、賞を貰ったときは舞い上がることなく、山中教授のように凛として振舞わなければならない。（独り言）