

ロコモ予防 体操に挑戦

いわれて健康塾

元気に長生き 整形外科医・久保谷さん講演



ロコモ予防の大切さについて語る久保谷さん(1日、盛岡市のホテル東日本盛岡で)

専門医が講師を務める「いわれて健康塾」が1日、盛岡市のホテル東日本盛岡で開かれ、整形外科医で県医師会理事の久保谷康夫さん(68)が「『ロコモ』予防

で健康長寿〜一生、自分の足で歩くと」と題して講演した。約100人の参加者は、メモを取りながら熱心に聴き入っていた。

ロコモとは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略語で、立つ、歩くといった基本的な運動機能が低下し、介護が必要となるなどのリスクが高い状態を指す。

久保谷さんは、日本人の平均寿命が80歳を超える一方、介護を必要とせず自立した生活ができる「健康寿命」は男性が71・2歳、女性が74・2歳と、平均寿命に比べ10歳ほど開きがあると説明。県内に限れば男性は70・7歳(全国40位)、女性は74・5歳(同24位)で、

「介護が必要になれば家計の負担にもなるし税金で賄う介護費用が増え、国の破綻にもつながる」とロコモ予防の重要性を訴えた。

ロコモの自己診断法も紹介し、「片足立ちで靴下がはけない」「青信号で渡りきれない」などが当てはまればロコモの可能性があると指摘。その上で「片足で交互に1分ずつ立てば、53分歩いたのと同じくらいの骨や筋肉を鍛えたことにな

る」といった運動の動画を流し、参加者も立ち上がって体操に挑戦した。久保谷さんは、「要支援

【主催】県医師会、岩手読売会、テレビ岩手、読売新聞盛岡支局
【後援】県、盛岡市、エフエム岩手

1」の人の場合、何もしなければ1年後には38・9%の割合で要介護度が進むが、ロコモ予防に取り組めば、24・5%と10%以上低くなる効果を実証。元気で長生きすれば介護保険費用なども削減でき、結果的に社会貢献につながる」と強調した。

北上市の主婦多田邦子さん(72)は「講演は動画などを交えて分かりやすく、早速、体操を実践して健康で長生きしたい」と話した。盛岡市の無職高橋隆造さん(86)は「筋力が衰え、歩くのがつらくなってきた。体操は継続が大事だと改めて感じた」とうなずいていた。