

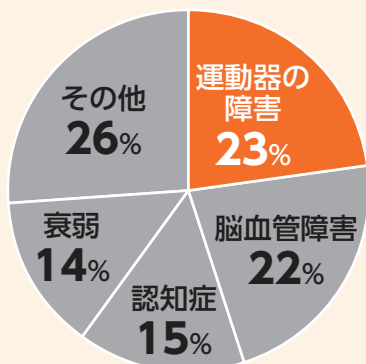
スポ医科Drが教える健康な身体をつくり方 生活習慣の改善と効果

横浜市スポーツ医科学センター 診療部長 長嶋 淳三



日本は世界有数の長寿国であり、WHO(世界保健機関)の世界保健統計2014では、男女平均寿命は84歳で、世界一位を維持しています。2014年に厚生労働省より発表された簡易生命表によると、2013年の日本人の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳で、いずれも過去最高を更新し、男性が初めて80歳を超えました。寿命の更新の理由として、同省は、がんなどの死亡率が低下したことが要因としています。しかしながら、健康上の問題がない状態で、自立した日常生活を送れる期間を表す「健康寿命」は、男性71.19歳、女性74.21歳であり、寿命に至るまで、男性は約9年、女性は約12年間にわたり、支援や介護・医療が必要な状態にあります(図1)。この平均寿命と健康寿命との差は2010年調査(図2)からあまり改善していません。国民健康政策である「健康日本21」(第2次)では、この健康寿命の延伸を中心課題と位置づけています。

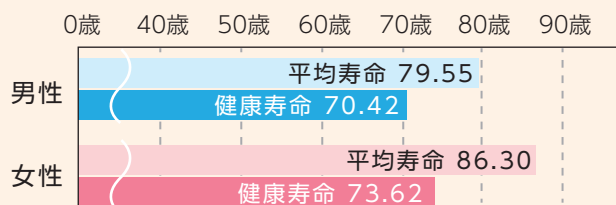
図1



要支援・要介護になった原因

※平成23年厚生労働省 国民生活基礎調査より

図2



平均寿命と健康寿命の差

平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」、健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」。

今後、平均寿命の延伸に伴い、こうした健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大することになります。疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。このように、持続可能な社会保障制度にも資する、新たな国民健康づくり運動が展開されています。しかしながらこの健康寿命の延伸には、国民個々の自発的な生活習慣の改善努力が不可欠です。特に運動習慣に関しては、国民健康栄養調査では、「1回30分以上、週に2回以上、1年以上」運動を継続している人を「運動習慣あり」と分類し、運動習慣を有する人口を60%にすることを目標としています。平成20年度の運動習慣調査については、男性33.3%、女性27.5%に留まっています。

- 5F スキー専用
- 4F ベースボール
ソフトボール
- 3F ヴォレー
フットサル
ラグビー
- 2F バドミントン
スイミング
- 1F ランニング
ドジャース
スポーツウェア



パシオン横浜店

↓↓★各種修理・測定・マーキング!プロにお任せ下さい!★↓↓

足型測定

カット張り

圧着マーキング

ケラバンデジス

刺繍

スキーマンテナンス

チームウェア大募集!!
5人以上で特別割引!!

ユニホーム トレーニングウェア
Tシャツ ウィンダブレーザー など

アスリート期待の本格派スポーツ専門店

〒221-0056 神奈川県横浜市神奈川区金港町6-22
TEL. 045-440-0700
FAX. 045-440-0701

【営業時間】 甲 B: AM10:30~PM8:00
年中無休 土日祝: AM10:00~PM8:00

とぎわスポーツHP

詳しくは下のアドレスへアクセスして下さい。
<http://www.tokiwa-sports.co.jp>

とぎわスポーツ 検索 click

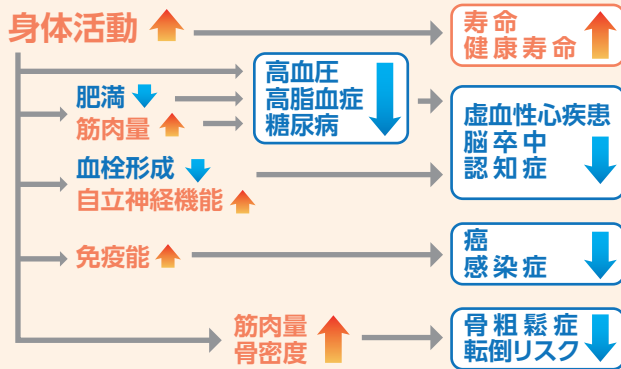
【アクセス】 電車/JR横浜駅北改札、きた東口A出口徒歩2分
車/国道1号線沿い、金港町交差点角

パシオン横浜店

国道1号線 金港町交差点 金港JCT 横浜駅

駐車場はございません

図3 運動習慣による主な疾病予防効果



高血圧・高脂血症・糖尿病などの代表的な生活習慣病の予防・改善だけではなく、癌や感染症・認知症の予防効果も証明されています。

しかし一言に「運動習慣を身につけましょう」と言われても、自分にとって、どのような運動を、どのくらいやれば適切であるのかは解りません。個人の体力、生活習慣、既存の基礎疾患により、適正な運動内容・時間は異なります。運動習慣のない方が、いきなりやみくもに運動やスポーツを開始すると、怪我や基礎疾患の悪化につながるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中などの死亡事故を起こす危険があります。

横浜市スポーツ医科学センターの、スポーツ版人間ドック(SPS:Sports Programming Service)は、受診者のさまざまな体力指標を測定し、医学的根拠に鑑みて、その方に応じた運動メニューを提供するサービスです。運動習慣の獲得によって、健康な体づくり・疾病の予防・改善を志向される方には、スポーツ版人間ドックの受診をぜひお勧めします。

横浜市スポーツ医科学センターでは、コラムでご紹介した「スポーツ版人間ドック」をはじめ、健康な体づくりに役立つプログラムや各種教室を用意しております。詳しくは下記までお問い合わせください。

TEL 045-477-5050

URL <http://www.yspc.or.jp/ysmc/>

横浜ビー・コルセアーズ
ビー・コル日誌

横浜市スポーツ医科学センター理学療法士

玉置 龍也



第7回 「股関節の柔軟性の重要性(1)」

足首と同様、バスケットボール選手で多く見られる問題が股関節です。股関節自体が痛むことは多くないですが、腰や膝に症状がある選手には、たいてい股関節の硬さがあります。姿勢や動作に影響し、負担をかけることが多いのです。

よく見られるのは、股関節の後ろの硬さです。腰を落とす際に骨盤が後傾し、腰椎のやや前に反った自然なカーブも失われます。パワーポジションの不良姿勢は、安定感のある脚上げ、力強い脚さばき、体重移動をしづらくし、結果的に素早い脚さばきを妨げます。また、背骨の不自然な姿勢や股関節の筋力発揮の低下は、膝や腰への負担にもなります。

柔軟性の低下は動作にも影響します。例えば、クロスオーバーや斜め後方へのスライドで方向を変えるステップを行う場合に、母趾球を中心に踵を回して足の向きを変える「ツイスト」というスキルを用います(図1左)。股関節を曲げる動きが硬いと、母趾球での荷重が妨げられ、つま先の向きを変えにくくなるため、膝にねじれが出やすくなります(図1右)。

こうした問題の対応にビーコルの選手がよく行うのは、テニスボールを使ってほぐす方法や、ストレッチです(図2)。運動前に行い、ももが胸に楽につく状況を目指しましょう。



図1 ツイスト動作



図2 股関節後方の硬さへの対応

左:テニスボールによる股関節外側側のほぐし
右:股関節を外に押し出して伸ばす「ヒップポストストレッチ」

(モデル:齊藤洋介選手)

天然温泉の癒しをバリの文化・伝統と共に
美人の湯と謳われる源泉、神秘的なバリ式エステ等各種リラクゼーション
で疲れた体を癒すとともに、和・洋・中・アジアを取り揃えた当館自慢の
「食」を心ゆくまでご堪能下さい。



星空を眺めながらの露天風呂



自然食を堪能できるビュッフェ



バリの雰囲気を楽しんでいたたくともに自然石によるヒーリング効果が期待できます。【バリ風岩盤浴】



バリ風天然温泉スパ施設
スパ・リブールヨコハマ

神奈川県横浜市鶴見区獅子ヶ谷2-39-18

TEL 045-575-7573

下記ホームページにて詳細がご覧頂けます。

<http://www.libur.co.jp>

リブール 検索

