



中高年の健康・体力づくり

ロコモティブシンドローム対策の食事

横浜市スポーツ医科学センター 管理栄養士 高木 久見子

ヒトは運動器(骨や関節、筋肉、神経)が運動する事で動きます。運動器の障害により、歩行などの移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」と呼びます。「自分自身の足で歩く人生を送る」健康寿命を延ばすには、食生活が大きく関わります。

「じつかり動いて、きちんと栄養をとる」「ロコモティブシンドローム対策において、日頃の食生活では、どんな点に気をつければよいのでしょうか。」

運動器のひとつ、骨や筋肉の元気の素は、日々の食事や「きちんと食べて寝る」生活習慣からです。ロコモティブシンドロームに負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

キーワード①低栄養の予防

急激なダイエットなどでのエネルギー・栄養素不足(Ⅱ低栄養状態)では、運動器も元氣になれません。表1を参考に、1日に必要なエネルギー(量(推定値))を算出しましょう。

表1 推定エネルギー必要量 (kcal/日)(身体活動レベルⅡ活用)

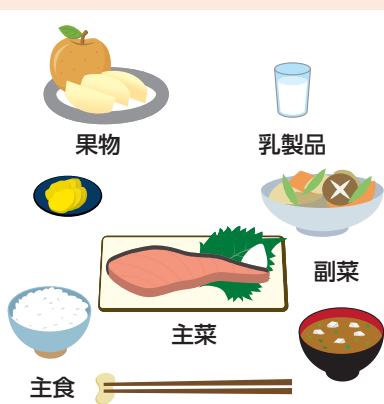
男子	年齢区分	女子
2,650	18~29歳	1,950
2,650	30~49歳	2,000
2,450	50~69歳	1,900
2,200	70歳以上	1,750

そして、各栄養素をバランスよくとるためには、単品食品のみの食事ではなく、図1を参考に、食事の基本型*1に近づけ、食品数を増やすように心がけ

「骨」は日々、古い骨が壊され新しい骨が作られることで生まれ変わっています。図2を参考に、骨を強くする栄養素が不足しないように、日々の食事から必要な食品をとりましょう。

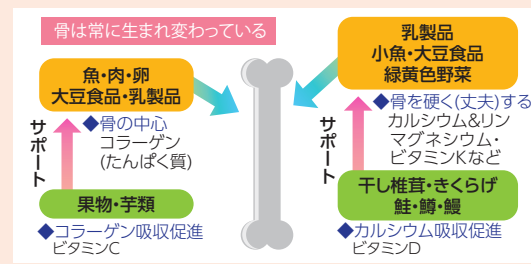
キーワード②骨を強くする

図1 食事の基本型



*1 食事の基本型とは、主食、主菜、副菜、果物、乳製品が揃った食事をさします。

図2 骨を強くする食生活



リン、カフェイン、食塩のとり過ぎは、カルシウムの吸収阻害や、尿への排出が促進されるため、加工食品やインスタント食品、コーヒーなどのとり過ぎには、注意しましょう。

キーワード③筋肉を強くする

「筋肉」は、高負荷を筋肉へ加えた(筋力トレーニング)後、適切な食事をとる事で増えます。筋肉を強くするためには、摂取エネルギーが、消費エネルギーよりも常に多い状態を保つことが大切です。図3を参考に、日々の食事から筋肉を強くする食品をとりましょう。

(1) たんぱく質(コラーゲン)

網目状に重なり、骨の中心部分を構成します。朝食から主菜(魚・肉・卵・大豆食品)を摂取しましょう。

(2) カルシウム

白く見える骨の外部分を構成し、骨の強度を高めます。乳製品、小魚、大豆食品、緑黄色野菜に多く含まれます。

(3) 各種ビタミン類(ビタミンC・D・K)

ビタミン類は、栄養素の吸収のサポート役です。ビタミンCは、コラーゲンの吸収促進、ビタミンDは、カルシウムの腸での吸収を促進、ビタミンKは、骨の形成や骨質の維持に働きます。

お客様のイメージを 色とカタチに。

印刷・制作物のご用命はキャスメディアへ。お気軽にご相談ください。

印刷	加工	WEB	広告
☐ 名刺 ☐ ポスター ☐ 封筒 ☐ フライヤー ☐ はがき・ポストカード ☐ シール・ステッカー ☐ 挨拶状・喪中はがき	☐ ラミネート ☐ パネル ☐ 看板・のぼり ☐ ノベルティ	☐ ホームページ制作 ☐ パナー広告制作	☐ フリーペーパー企画・制作 ☐ 各種広告制作

こちらに記載のない商品にも対応いたします。
お気軽にお問合せください。



CAS MEDIA www.cas-m.co.jp

☎045-664-5530

☎045-664-2881

MAIL:info@cas-m.co.jp

桜木町デザインセンター

〒231-8331

横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 11F

鶴見出力センター

〒230-0051

横浜市鶴見区鶴見中央 3-4-25



ビーコル日誌

スポーツ医科学センター理学療法士

中田 周兵



第20回 ストレッチングの種類と目的

運動前や運動後に何気なく行なっているストレッチングですが、方法にはさまざまあり、効果も違うことはご存知でしょうか？

ストレッチングというと、筋肉や腱を適度に、ゆっくり伸ばすことをイメージする方が多いかと思います。これは「スタティック（静的）ストレッチング」と呼ばれ、簡単で効果的に柔軟性を改善させる方法です。また「ダイナミック（動的）ストレッチング」という、ラジオ体操のように関節を大きくリズミカルに動かし、筋肉や腱を伸ばす方法もあります。

それぞれのストレッチングには、柔軟性の改善効果以外にも、特徴的な効果があります。「スタティックストレッチング」は、筋肉痛を和らげたり、筋肉の緊張を低下させる効果があります。ただし、実施した直後は筋肉が緩むため、力を発揮しにくくなります。「ダイナミックストレッチング」は、体温の上昇や神経系の興奮が高まり、力が発揮しやすくなりパフォーマンスの向上が期待できます。

これらの特徴を踏まえ、練習前には筋肉の張りがある部位の「スタティックストレッチング」と、全身的な「ダイナミックストレッチング」を組み合わせ、練習後には、疲労した筋肉の「スタティックストレッチング」を行います。それぞれのストレッチングの効果を最大限に引き出す工夫が必要です。

ちなみに横浜ビー・コルセアーズ最年長の竹田選手は、練習後の「スタティックストレッチング」に30分以上かけ、

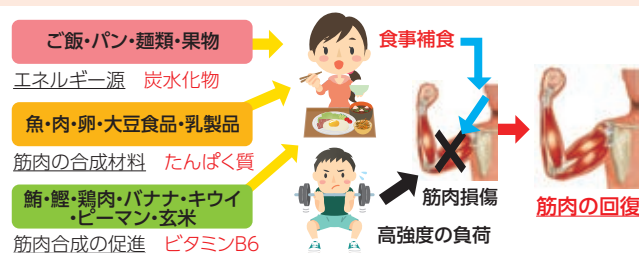


入念にストレッチをする竹田選手

自分の体のコンディションの維持に努めています。皆さんも、ぜひ一度ストレッチングの仕方を再考してみてくださいはいかがでしょうか？

- (1) **炭水化物**
体のエネルギー源です。エネルギー不足にならないように、主食（ご飯・パン・麺類など）を3食の食事でもとりましょう。また、トレーニング前後では、補食（おにぎり・果物・乳製品など）をとりましょう。
 - (2) **たんぱく質**
筋肉を合成する栄養素です。朝食でもしっかりと、主菜（魚・肉・卵・大豆食品）をとりましょう。主菜は偏らず、食品を組み合わせてとるようにしましょう。
 - (3) **ビタミンB6**
たんぱく質の合成を促進させるビタミンです。ビタミンB6を多く含む食品を、たんぱく質を多く含む食品と合わせてとりましょう。
- ロコモティブシンドロームは、適切な食事を取り、習慣的に運動を行う事で予防できます。できる事から始めてみましょう。

図3 筋肉を強くする食生活



スポ医科情報

スポーツ版人間ドック (SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスをを行い、健康・体力づくりをサポートします。

「自分の体力を知りたい」「競技成績を伸ばしたい」そんな方にお勧めのプログラムです。詳しくは、お問い合わせください。

- 料金 15,000円（横浜市民）・17,000円（市外）
- TEL 045-477-5050
- URL <http://www.yspc-ysmc.jp/>

夏を乗り切るキーワード

熱中症予防

- ①のどの渇きを感じていなくても水分をとりましょう。
- ②熱を外に逃がすことができる服装にしましょう。
- ③部屋の温度は28度を目安にしましょう。



整体 創心



整体 60分
4,200円
(税込)

☎ 045-620-8680

施術時間 10:00~21:00 (電話受付9:30~20:00)

URL <http://www.soushin-tobe.com>

HPを見た方は初回半額サービスいたします。

- 所在地 横浜市西区戸部本町51-19-101
- アクセス 戸部駅徒歩2分。横浜駅徒歩15分。
- 定休日 日曜、祝祭日
- 施術内容 カラダ:ボディケア・ボディリトリートメント/整体/姿勢矯正/足:フットケア・足つぼ/〇脚・X脚/その他



戸部駅徒歩2分。横浜駅徒歩15分。