

ウォーキングで

脱

メタボ ロコモ 大作戦!

今年の夏は本当に暑かったですね。ようやく涼しくなり、いよいよスポーツの秋がやってきました。

皆さん、最近体を動かしていますか。体を動かすことは、心や体の健康を維持し、病気の予防にも効果があります。

今回の特集では、今やだれもが知っている『メタボ(メタボリックシンドローム)』や、近年注目されている「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」に効果的だという『ウォーキング』に注目。より効率的なウォーキング法などに迫ります。



あなたは大丈夫!?『メタボ』『ロコモ』チェック!

■『メタボ』セルフチェック!

内臓脂肪型肥満によって、生活習慣病などの病気が引き起こされやすくなった状態が『メタボリックシンドローム』です。40~74歳で、男性で2人に1人、女性で5人に1人が予備群であると言われています。

★腹囲(へそ周り)が

男性: 85cm以上

女性: 90cm以上

+

★高血糖、高血圧、

高脂血症のうち

2項目に該当



■『ロコモ』セルフチェック!

『ロコモ』は「メタボに続く日本の新たな国民病」とも危惧されている「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略称です。

筋肉や骨、関節などの“運動器”の機能が衰えていく生活習慣病で、「歩けない」「立てない」という状態になってしまう危険があります。

運動器の障がい、要介護になっていた、要介護になる危険の高い状態が『ロコモ』なのです。

★一つでも当てはまれば、あなたも『ロコモ』の可能性が!?

①片足立ちで靴下が履けない。

②家の中でつまづいたり転んだりする。

③階段を上るのに手すりが必要。

④横断歩道を青信号で渡りきれない。

⑤15分くらい続けて歩けない。

⑥2kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難。

⑦家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難。



門川にお住まいの大野さん(右)と福井さん(左)。雨が降らない限りは、毎日5~6kmのウォーキングを欠かさないとのこと。また、ウォーキングを始めてから「寝つきが良くなった」そうです。

