

はじめに

今日、日本人の平均寿命は男女とも80歳を超え、「アクティブシニア」と呼ばれる高齢者の方々の華やかな活躍が連日伝えられています。マラソンやスイミングを楽しんだり登山にチャレンジしたり、あるいは世界中を旅行したり、そのお元気な姿は若い世代の感嘆的的です。しかしながらその陰には、寝たきりであったり、自分の毎日が思うようにならずもどかしい思いをさされていたりする、報道されない、多数の無名の高齢者の方々がおられます。

若い頃はどこにでも思うところに思うように自分の脚で行くことができたのに、どうして今は動けなくなってしまったのでしょうか？そこには、最近よく言われる「ロコモ」が潜んでいると考えられます。そしてその「ロコモ」には、以前あなたが健診で「食事に気をつけて、運動もして下さいね」と指導を受けつつも、「そんな時間もないし、症状はないから別にいいや」と何年も放っておいた、血糖やコレステロールの異常が関わっているかもしれないのです。

逆に言えば、今「気づく」ことができれば、自分が高齢者となったときの予想図を、「寝たきり」から「生活エンジョイ派」に変えることができるかもしれません。

本書は、多くの方が「40歳」という、いわば「中年の入り口」の年齢から受け始める特定健診で見つかる「メタボリックシンドローム」、略して「メタボ」と、知らず知らずのうちに「足腰」に忍び寄り、中高年の生活の質を悪くしてしまうかもしれない「ロコモティブシンドローム」、略して「ロコモ」との関連について、医師、管理栄養士、運動生理学の研究者、それぞれの立場から書いた本です。小さな本ですが、情報はたくさん盛り込んであります。あなたの健康と、あなたとご家族との末永い幸せのために、今のご自分の生活を、本書と一緒にほんの少しだけふりかえっていただくことができれば、健康に関わる仕事を専門職として選んだ我々にとって、こんな嬉しいことはありません。

本書を刊行すに当たり、温かい、また厳しいアドバイスをいただきました、相模女子大学大学院栄養科学研究科准教授・柳沢香絵先生、国際医療福祉大学教授・中村洋先生、我々の作業をサポートして下さいました廣田亜未様、古川真理様、川本真砂子様に御礼申し上げます。

平成28年6月

増子佳世、水上由紀、坂手誠治

メタボ&ロコモ予防講座
—メタボとロコモの意外な関係—

目次

はじめに..... 1

第1章 総論..... 1

1 生活習慣病と「メタボ」 1

2 「メタボ」って何だろう 5

「太っていること」と「メタボ」とはどこが違うのか? 5

メタボリックシンドロームの定義 8

メタボのキーワードは「内臓脂肪」と「インスリン抵抗性」 9

インスリン抵抗性・インスリンの作用が不十分 15

なぜ、メタボをほおっておいてはいけないのか 19

3 ロコモとは 20

ロコモティブシンドロームって何だろう 20

ロコモをひき起こす主な運動器疾患 25

4 メタボとロコモの接点は、生活習慣にあった! 33

骨の「質」を損なう、糖や脂質 34

変形性関節症とメタボ 39

腎臓病とロコモ 41

タバコは骨をもろくする 43

だからと言って痩せすぎも良くない…ダイエットとロコモ 45

運動不足とロコモ 47

まとめ…今日のメタボと明日のロコモ! 48

第2章 食事編……………54

1 メタボ&ロコモ予防と解消のための食事について 54

食習慣とは何か? 55

気づいた頃にはかなり進行している? メタボの恐ろしさ 56

「普段の食事を改善する」簡単な方法なのにうまくいかないのはなぜでしょう? 58

2 食習慣を改善する方法とは? 59

食事を減らすという単純な話ではありません 60

自分の生活習慣を記録しましょう 63

3 セルフ・モニタリング法のポイントと目的 65

体重を測定し、記録することの目的 65

	食事を記録することの目的	66
	1日の食事記録からわかること	67
	主食、主菜、副菜とは？	68
4	セルフ・モニタリングに挑戦してみよう！（実践編）	70
	体重を記録しましょう	70
	食事を記録しましょう	72
	定期的に振り返りましょう	74
	欠食の有無を確認しましょう	76
	料理の組み合わせを確認しましょう	77
	同じ調理法・食品に偏っていないか確認しましょう。	79
5	問題点の改善方法は？	82
	自分と相談し、できそうなことから始めましょう	82
	目標達成の振り返り方法	83
	食べたい気持ちを抑えたい	85
6	モニタリングを続けるために	86
7	食事バランスガイドについて	88

8	最近の食に関する話題について	89
第3章 運動編		
1	メタボ&ロコモ予防と解消のための運動について	97
	メタボ&ロコモ予防・解消のための運動とは？	98
	どのような運動が有効か？	98
	改めて、メタボ&ロコモ予防・解消のための運動とは？	103
2	さあ、はじめましょう！（実践編）	104
	メタボ&ロコモ予防のための運動の方法と実施上の注意点について	111
	日常生活の活動量の増加と座り過ぎを防ぐための工夫	112
	有酸素運動について	113
	筋力トレーニングについて	126
	ストレッチについて	129
	筋トレ&ストレッチを組み合わせた家庭でもできる運動の紹介	131
3	運動を続けるために	139
	記録と目標設定	140

メタボ&ロコモ予防講座
|メタボとロコモの意外な関係|