

運動器の加齢変化とは？

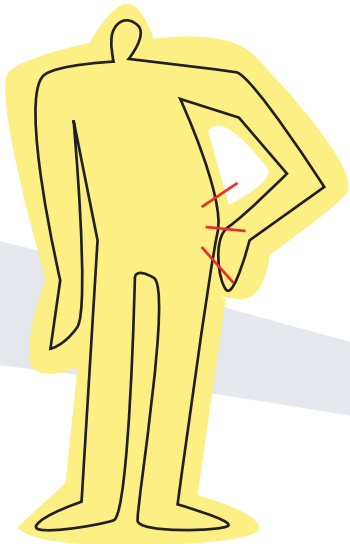
加齢の影響が大きい腰、膝、肩に注目し、具体的な加齢変化を見てみましょう。

腰

腰痛は人類の宿命

加齢により椎間板が薄くなったり、椎骨が曲がる、棘のような突起ができるなどの原因で神経や脊柱管が圧迫され、腰部脊柱管狭窄症が発症します。

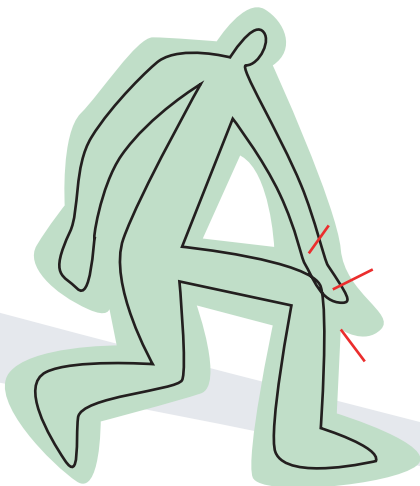
50歳以上に多くみられ、例えば歩行直後は症状はなくても、しばらく歩くと徐々に痛みやしびれが襲います。背中を曲げて暫く安静を保つ(英語ではショッピングカートサイン)と楽になって又歩けるようになるという症状(間欠性跛行)が特徴的です。



膝

膝の障害は正面から見ればわかる

加齢や肥満、スポーツなどによる過度な運動、アライメント(骨のならび)の不良(O脚など)を原因として膝の軟骨が磨り減って起こるのが変形性膝関節症です。正面から見た正常とされるアライメントは、膝関節の角度(外側で測定)では通常175度程度とややX脚傾向にあります。ところが、日本人は軽度のO脚が多いのです。これは人種的なものや生活習慣によるところが大きいと思われま。また、性別では、男性1に対して女性4~5の割合で発症するのも特徴です。

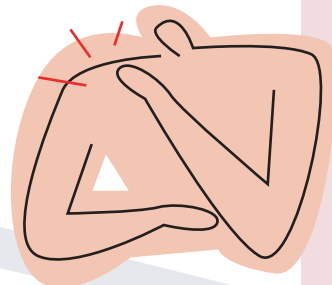


肩

最も動きやすい関節

四十肩と五十肩は違うものですか？という質問をよく受けますが答えは「全く同じ」です。どちらも加齢が原因で起こる障害で、疼痛期(激しく痛む時期)から始まり、拘縮期(関節が硬くなる時期 英語ではフローズン・ショルダー つまり冷凍され固まった肩と呼ばれている)へと進みます。辛抱強い運動が大切です。長い人では、治るのに2年もかかることがあります。

一方、肩こりは正式な医学用語ではなく、日本独特の表現(初出は夏目漱石の小説「門」の一節といわれている)です。肩こりの原因の一つは僧帽筋の血流不全で、筋肉に溜まった老廃物が末梢神経を刺激することにより症状が表れます。この場合肩こりを治すには僧帽筋の血流を促進すればいいわけですが、そのためにも適度な運動をお勧めします。



それでは、どんなスポーツをやればいいのか？ トレーニングについても考えてみましょう。

中高年に適したスポーツとして、私は、「ウォーキング・ジョギング」、「サイクリング」、「水泳」を勧めています。極端に大きな負荷がかかりにくく自分のペースで続けられる運動という観点です。

中高齢者がスポーツやトレーニングなどの運動を行う際の条件はまずメディカルチェックです。生理年齢や心理年齢は非常に個人差が大きいことから、体力測定をはじめとするメディカルチェックを行い体力を正しく把握することが必要です。

「年をとったからスポーツなんて」と考えてしまわないことが重要です。その上で、個々の体力にあったトレーニングレベルで運動を行うこととなりますが、目安としては、「30回くらい続けてできる強

さ」と考えてください。例えばスクワットにしても、壁に手をつけて少しだけ膝を曲げる運動や椅子に座った状態から少しだけ立ち上がる動作など、物を使った工夫が大切です。

腹筋運動は、下腹部にある腸腰筋を完全に緩め脊柱狭窄に影響しないように、膝から下を椅子に乗せるような姿勢から僅かばかり上体を床から離す(起こす)方法があります。それでも負荷が強すぎる時は、背中に座布団を敷くことで対応できます。その際、頸部に負荷がかからないように両手で耳に軽く触れるようにすることも忘れてはいけません。

腕立て伏せの負荷を軽くするために、膝立ちの姿勢で低い台に手をつき、肘を曲げ伸ばしする動作もあります。

どの運動も、終わったあとは筋肉を十分にストレッチしてください。

元気で生きがいのある生涯。健康づくりへの道。

暗い世相の中、スポーツの話題のみが光明を投げかけてくれます。ワールドカップサッカーでの日本代表チームや大リーグのイチローの活躍が新聞紙面を賑わしていますが、スポーツは若者の特権ではないのです。

人生80年といわれる時代ですが、医学的には、人間は120歳まで生きられることになっていることをご存知でしょうか。21世紀、スポーツ医学はどんなことができるのか？と問われれば、お年寄りの運動が当たり前になり、寝たきり率が半減すると答えたいものです。

皆さんもご自分の体を大切にされ、ボランティア活動にも積極的に取り組んでいただきたいと思います。