

つまり、硬さが一箇所に生じてしまうと、その影響は**他の部位にも必ず及ぶ**こととなります。このため各々の関節が硬くならないように、**予防とチェック方法を知っておくことは、とても重要なこと**だと分かります。

そして、若さを保つ秘訣は、これらの部位が曲がってくることを予防し、伸びた状態を維持することです。つまり、「**体幹が伸びる**」「**股関節が伸びる**」「**ひざが伸びる**」の3つのことをできる限り維持することが重要となります。この3つのことを維持できている人は、運動機能をかなり維持しやすいといえます。実際に、職業がらたくさんの高齢者の方をみてきましたが、これらの部位が曲がってくると**急激にからだの機能が落ちてくる**ことを日々感じています。逆に、これらの部位がしっかりと伸びている方は、元気を維持している方が非常に多いです。高齢者に限らず、20代、30代の方でも姿勢が悪い方は、運動機能が低下している方が多いように思います。姿勢は運動機能だけでなく、**内臓の働きの低下や心理的なストレスを引き起こすことが多々ある**といわれています。

姿勢が悪くなる（体幹が曲がる）と一言で言っても、実は**色々なタイプがあります**。そして大まかに分けると、「**腰椎を主体に曲がってくるタイプ**」と、「**胸椎を主体に曲がってくるタイプ**」とに分けることができます。このため、体幹が曲がってきたからといっても、ただ単純に伸ばせば良いというわけではありません。ちゃんと**狙いを決めて伸ばす**ことで、効果的に体幹の曲がりを改善したり、予防したりすることができます。

次月号では、自分の体幹のタイプを知るための方法や効果的な予防法を紹介したいと思います。

紹介させていただいた内容は、理学療法士の園部俊晴氏の著書「健康寿命が10年延びるからだのつくり方」から学んだことをご紹介します。

認知症予防には まずは運動から！

代表



「軽い運動をすると気分が爽やかになる」ということを誰もが経験したことがあるかと思います。こうした感覚は、運動によって生じた心理的な変化ではなく、運動にともなって体の中に放出される「化学物質（神経伝達物質）」による作用なのです。

主な物質として「アセチルコリン」「ドーパミン」がある。アセチルコリンは、古くから筋肉を収縮させる物質と知られていました。しかし最近では認知症でこれが激減することや記憶や見当識障害と強く関係していることも分かってきています。認知症はアセチルコリン欠乏症なのです。ドーパミンは、筋肉が柔軟さを保つのに必要な物質です。パーキンソン病は脳内のドーパミンの欠乏によっておこる病気であることも古くから知られています。

認知症の治療薬として知られている「アリセプト」という薬剤がある。これは、神経伝達物質であるアセチルコリンを減らさないための薬です。軽い運動はアセチルコリンを増やします。認知症予防として軽い運動を習慣化することをおすすめします。

今月のスタッフのコメント

お題 仙台の美味しいお店を教えてください！

管理者

E.K



ドゥーブル・マロン

幸町にあるドゥーブル・マロンというケーキ屋さんです。子供の頃から慣れ親しんだシンプルで素朴な味お気に入りです。特に「青葉城の石垣」というケーキは、チョコやクリームが層になっていてボリュームもあり、子供達にも大人気です。

理学療法士

M.K



チョコレートたい焼き

某ホームセンター駐車場キッチンカーのチョコレートたい焼きです。ちょうど良い甘さのチョコの中に砕いたコーンフレークが入っていて食感が良く、季節限定販売のため私の寒い季節のご褒美スイーツです。