

管理栄養士がアドバイスする /

健康に導く生活のコツ

年齢やライフスタイルに関わらず誰でも今日から実践できる“健康に過ごすための見直しや工夫”を、脳卒中予防に向き合ってきた管理栄養士がアドバイス。日々のちょっとした意識で、未来のあなたを救うことにつながりますよ。

いがらし ゆうこ

五十嵐 祐子 一般財団法人 広南会 広南病院 栄養管理部 室長 / 管理栄養士・医学博士

東北でも有数の治療実績を誇る脳神経疾患専門病院「広南病院」にて栄養指導等を行うほか、増加傾向にある若年層の脳卒中を毎日の食生活から予防していきたいという思いから「食事改善プロジェクト」に参画。食事セミナーイベント、WEB運営など様々な活動を展開。最近では『脳神経疾患の専門病院 広南病院が考える毎日使える減塩レシピ』（プレスアート発行）を監修。

食事改善プロジェクト

<http://www.web-mov.com/>

脳神経疾患の専門病院 広南病院 <https://www.kohnan-sendai.or.jp/>



第3回
テーマ

コロナフレイルも脳卒中も、運動で予防！

「コロナフレイル」という言葉をご存じですか？

本来「フレイル」とは、加齢によって家に閉じこもりがちになり、体を動かさなくなると心も身体も虚弱になってしまうことを意味しており、「健康」と「要介護・寝たきり」の間にある状態を指します。

コロナ禍で私たちは体を動かす機会が減っていました。外出を控え、在宅勤務やステイホームが続いた結果、運動不足による肥満や生活習慣病の悪化、ストレスによるこころの病の重症化などが増えています。日頃から感染対策をしながら適度な運動・食事の改善を行って、趣味や社会活動などに明るく楽しく参加しコロナフレイルを予防しましょう。

筋肉と血糖値・血圧の関係

運動は健康に良いとよく耳にしますが、ではどうして運動をすることが大切なのでしょう？

運動習慣のある方は、血糖が上がりにくいことが知られています。その理由は、筋肉の動きの1つにグルコース（ブドウ糖のこと。身体の中に入れば血糖と呼びます）を筋肉自身に取り込む性質があるからです。筋肉量は一般的に20歳をピークとして加齢とともに減少します。そうすると当然、筋肉に取り込めるグルコースの量も減ってきます。そのため、筋肉量が減少する中高年は、本来筋肉に取り込めるはずのグルコースが血液中を空回りすることが多くなってしまい、血糖値が高くなる方が増えてきてしまうのです。逆に言うと「筋肉を増やせばグルコースをたくさん取り込めるようになり血糖値が下がる」というわけです。

また、運動して筋肉を増やすと、肥満の解消につながり血圧を下げる効果も高まります。加えて、血管内皮機能（血管の健康状態を維持するのに重要な働き）の改善にもつながります。血圧にはストレスも大きく影響しますから、運動することでストレスの解消になり血圧が下がるということも考えられますね。

運動して筋肉を使うことから始めよう！

以前、痩せ気味の50代の女性が脳卒中で入院されたのですが、食事内容を伺ってみると病院食を半分しか食べられないほどの少食でした。加えて、ほとんど家から出ずにテレビを見て過ごすことが多く、筋肉が減少していたようです。糖尿病の持病がある方でしたが、ウォーキングなどの運動を実践していただいたところ、血糖管理が良好となりました。

一方で、日本人の運動習慣改善の意思に関する調査結果では、男女とも「関心はあるが改善するつもりはない」と考えている割合が4人に1人と最も高かったそうです（※①）。やる気はあるけど毎日忙しくて時間がとれない…という方が多いのかもしれない。

運動は、習慣的にウォーキングや筋トレを実施するとよいと言われています。日常生活では、エレベーターをできるだけ使わず階段の昇り降りをするのも効果がありそうですね！

運動後には、乳製品などのたんぱく質をとると筋肉を作りやすくしてくれるのでおすすめです。逆に、アルコールを飲んでしまうと、せっかくの運動効果を妨げますので注意しましょう。

食事の見直しも運動習慣も、最初からあまり高い目標をもたずに、ご自身のペースであせらず楽しく続けて行くことを意識してみてくださいね。

目指せ習慣化！毎日の運動 memo

一日の目標歩数は、男性が9200歩、女性が8300歩。70才以上は男性が6700歩、女性が5900歩です。筋トレは、太ももの筋肉を鍛えるトレーニングを週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣にすると良いでしょう（※②）。

【出典】（※①）令和元年国民健康・栄養調査報告 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

（※②）身体活動・運動 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)