

平成28年 8月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

# はるのうみ介護最前線

## 台風

その昔、日本では台風やそれに近い暴風・強風ことを「野分(のわき・のわけ)」と呼び、「源氏物語」第28帖の巻名にも使われていました。「野を分けるほどの風」と考えると分かりやすいですね。一方、中国では台風のような風のことは「颶風(くふう)」と呼ばれており、それが日本に伝わり、江戸時代の文献中にも、この「颶風」という言葉が散見されるようです。明治時代に入ると欧米文化の影響もあり、英語の“typhoon”(タイフーン)もそのまま使われるようになったそうです。明治末期、当時中央気象台長を務めていた岡田武松氏が、“typhoon”を“たいふう”と意識、気象用語として新たに「颶風(たいふう)」という言葉を定着させたと言われています。そして、当用漢字が定められた1946年以降、「颶」の代わりに「台」の字が用いられるようになり、今の「台風」となったそうです。

## 日常身体活動の特性について

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

今回は日常の身体活動についてのお話です。身体活動の強度は①低、②中、③高、の3段階に分けられ、安静時の代謝量の倍数で表されます。一般に低強度の活動は安静時の3倍未満、中強度は3~6倍、そして高強度は6倍以上の代謝量に相当します。低強度の身体活動は健康にあまり効果が無いと言われており、高強度の活動を行うと、細胞内での活性酸素という有毒な物質が比較的多く発生し遺伝子を傷つけると言われています。通常傷ついた遺伝子は修復されますが、それが間に合わないと糖尿病、認知症、癌など重い病気になる可能性が高まるとの説もあります。そのため、健康づくりにおいては中強度の身体活動が勧められています。その中でも中強度の活動と1日の歩数には密接な関係があると言われていています。歩数に関しては厳密には異なる文献もありますが、概ね以下の通りになります。皆さんも下の表を目安に無理の無い範囲で歩いてみて下さい。(理学療法士)

### 1日あたりの歩数、中強度活動(早歩き)時間、予防(改善)できる病気・病態

歩数(歩)	早歩き時間(分)	予防できる病気・病態
2,000	0	寝たきり
4,000	5	うつ病
5,000	7.5	要支援・要介護、認知症、心疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳卒中(脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血)
7,000	15	癌(結腸癌、直腸癌、肺癌、乳癌、子宮内膜癌)、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7,500	17.5	筋減少症、体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000	20	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9,000	25	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000	30	メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000	40	肥満



毎日暑い日が続いております。くれぐれも熱中症にはご注意ください。冷房が苦手な方も「ドライ機能」等をうまく利用して頂き、水分の補給などは、こまめに行いましょう。

8/13(土)より8/15(月)までは夏季休暇を頂きます。ご了承下さい。