

高齢者の健康三大リスク

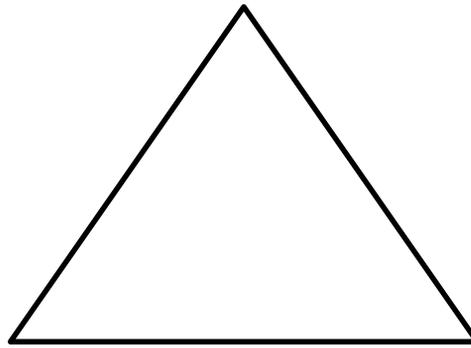
メタボは肥満に関連しておこり、重篤な病気となる可能性があります。
男女を通じ、肥満の人が増えてきており、40歳以上の、日本人男性の3割が肥満。
死亡原因の約6割が生活習慣病によるもので、そのスタートが肥満(内臓脂肪の蓄積です)

食べ過ぎ、運動不足、不規則な生活習慣などが原因で、肥満になり、内臓脂肪が増え、
生活習慣病や血管の病気になりやすくなっている状態。

BMI 18.5~25普通体重
25~30肥満1度 30~40肥満2度 40以上肥満度3度
BMIに加え、血圧・血糖・中性脂肪の数値によってメタボと判定される

メタボ

メタボリックシンドローム



認知症

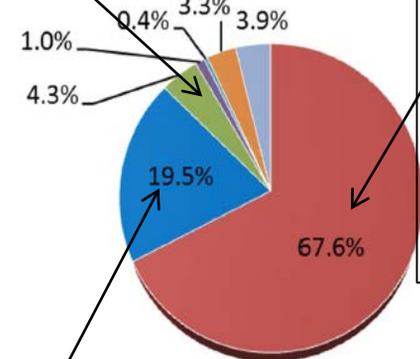
レビー小体型認知症
◆脳内にたまったレビー小体という特殊なたんぱく質により脳の神経細胞が破壊されおこる病気です。

【症状】
現実にはないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります

アルツハイマー型

◆脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮がおこります。

【症状】
昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。軽度の物忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくきます。



脳血管性認知症

◆脳梗塞や脳出血によって脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死んでしまう病気です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な原因です。

【症状】
脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。また障害を受けた部位によって症状が異なります。

ロコモ

「ロコモ」とは？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

“運動器”(骨、関節、筋肉や神経)……骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

若いうちから運動習慣をつけよう

筋肉、骨と同様に軟骨や椎間板にも運動や生活活動によって適正な負荷がかかることが必要です。

ただし、過度なスポーツや過体重によって「負担をかけられすぎる」と、軟骨や椎間板は逆に傷んでしまうこととなります。

また、やせすぎると筋肉や骨は弱くなってしまいます。肥満もやせすぎもよくありません。あなたにも心あたりはありませんか？