



Letter from レターフロム ハーティ21



ハーティ21は、あなたの健康と、そして笑顔をつくります



『転倒災害予防に役立つ身体づくり』

ハーティ21 健康運動指導士

日常生活の中で起こる思いがけない事故。その中でも特に多いのが「転倒」です。消防庁の報告によると、救急搬送の原因として最も多いのは転倒事故でした。転倒と聞くと、高齢者の問題というイメージを持つ方も多いかもしれませんが。しかし実際には、救急搬送された20代の約4割が転倒によるもので、決して他人事ではありません。転倒は、すべての年代に共通する身近なリスクなのです。

加齢とともに変化する身体

私たちの身体は、年齢とともに少しずつ変化していきます。身体機能は20代前半でピークを迎え、徐々に低下していきます。特に55歳を過ぎると、動作のスピードや反応の速さの機能の衰えが目立つようになります。筋肉量は40歳頃から減少し始めます。なかでも下半身の筋力低下は、つまずきやバランスの崩れにつながりやすく、転倒の大きな要因のひとつとされています。こうした変化は誰にでも起こるものですが、対策をしなければ転倒リスクは確実に高まっていきます。



転倒は予防できる

では、転倒を防ぐにはどうすればよいのでしょうか。その答えは、「転びにくい身体をつくること」です。身体機能が大きく低下する前の早い段階から適度な運動を習慣にすることが重要です。転倒予防に効果的とされる運動には、柔軟性を高める運動（ストレッチ、ヨガ、ピラティスなど）、筋力を維持・向上させる運動（筋力トレーニング、ジョギングなど）、体の安定性を養うバランス運動（片足立ち、つま先立ちなど）などがあります。これらを日常生活に取り入れることで、転倒しにくい身体づくりが可能になります。

無理なく続けるために

運動は「継続」が何より大切です。しかし、一人ではなかなか続かないという方も少なくありません。その場合は、専門の指導員と一緒に取り組める環境を活用するのもひとつの方法です。ハーティ21では、パーソナルトレーニングをはじめ、水中ウォーキングやヨガ、ピラティスなど、無理なく取り組めるプログラムが用意されています。また、プールやトレーニングジムを自分のペースで利用することも可能です。自分に合った方法で楽しく体を動かすことが、結果として転倒予防につながります。

未来の自分のために、今できること

転倒は突然起こるものですが、その多くは日頃の身体づくりによって予防できます。年齢に関わらず、今のうちから体を整えておくことが、将来の安心につながります。「まだ大丈夫」と思っている今こそ、始めるタイミングです。転ばない身体づくりを、今日から少しずつ始めてみてはいかがでしょうか。

【健康増進担当 TEL.06-6426-6102】

尼崎看護専門学校

公益財団法人尼崎健康医療財団は看護専門学校を運営しております

OPENSCHOOL

- 6/14(日) 7/18(土)
- 8/2(日) 8/22(土)
- 9/13(日) 2/21(日)



願書無料

参加者に入試過去問題進呈!

参加申し込み詳細はこちら



入試情報

推薦・社会人入試

- 願書受付 10/2(金)～10/15(木)
 - 試験日 10/24(土)
- 詳しくはホームページまで



検診に関するお問い合わせ

フリーコール 0800-300-6124 (通話料無料)
 窓口 8:30～16:15 電話受付: 8:30～16:30

レターフロムハーティ21の今月号・バックナンバーはホームページでもご覧いただけます。



健体康心 27

COPDのはなし

ハーティ21 医師

<COPDとは>

COPD(慢性閉塞性肺疾患:Chronic Obstructive Pulmonary Disease)は、タバコの煙を主とする有害物質を吸い込むことなどが原因となり、肺への空気の通りが悪くなる病気です。息切れ・せき・たんなどの症状を起し、進行すると酸素吸入が必要となることが多々あります。

落語家の桂歌丸さんが、長年の喫煙が原因でCOPDを患い、晩年は鼻に酸素吸入のチューブをつけながら高座に上がっていたことを記憶されている方も多いかと思います。また、指揮者で作曲家のレナード・バーンスタインもヘビースモーカーとして有名でした。バーンスタインの最後の録音として知られているのは、「タンゲルウッド音楽祭」でのライブ録音です。この折、ベートーヴェン交響曲第7番を演奏中、バーンスタインは第3楽章で激しい咳込みに見舞われ、指揮台の手すりにしがみついて体力を振り絞りながら指揮を続けたといわれています。(最後の録音はモーツァルトのミサ曲ハ短調との説もありますが完璧な状態での最後の録音という意味のようです)

<早期発見をめざして>

このように、COPDは著名人も苦しんだ呼吸器疾患で、日本では40歳以上の約12人に1人、推定で530万人以上がCOPDの患者と考えられておりますが、COPDと診断されているのは僅か7.2%といわれています。患者の約9割に喫煙歴があるとされている一方で、逆に1割には喫煙歴がなく、PM2.5や窒素酸化物等の大気汚染や職場等でのほこり、ヒューム(溶接などで発生する蒸気)、化学物質への曝露も原因となります。

早期に診断し治療をすることにより、症状の軽減、病気の進行を抑えることができますが、診断には呼吸機能検査が必要です。喫煙等、有害物質吸入の心当たりがあり、坂道や階段を登るときに息切れがある、あるいはせき・たんが続く、風邪をひくとせき・たんが長引く、このような方は、呼吸機能検査を受けられることをお勧めします。

呼吸機能検査を実施できる医療機関は限られておりますが、ハーティ21では健診、人間ドックのオプションとして検査可能ですので、上記のような症状のある方は、ぜひ一度、お受けください。



健診実施日の追加について

月曜日のハーティ21での健診実施日を追加しました。

- 6/22 7/27 8/24 9/28 10/26 11/16

ご予約: 0800-300-6124

受付: 8:30～16:30



ハーティ21 半日人間ドック 協会けんぽ「生活習慣病予防健診」 WEB予約はこちら

フレイルはどこから始まるのか

ハーティ21 理学療法士

外出の機会が減っていませんか？



フレイルのきっかけは筋力低下だけではありません

「年齢を重ねると足腰が弱る」

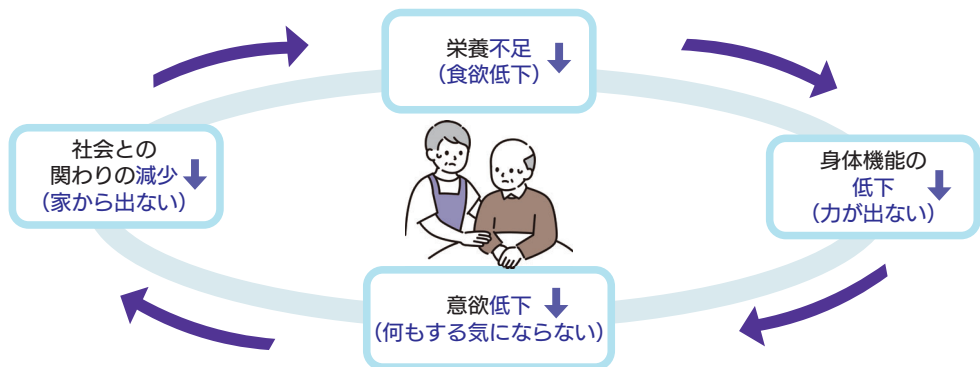
そう思われがちですが、実はフレイル(虚弱)は筋力低下から始まるとは限りません。訪問リハビリの現場で多くの利用者様を見ていると、フレイルの始まりはもっと身近な変化、つまり“生活の変化”から起きている印象があります。

最も多いきっかけは外出の減少です。以前は普通に行えていた買い物や散歩、人との交流が少しずつ減少していくと「今日はいいか」と感じる日が増えていき、フレイルの入り口になることも少なくありません。

次に起こるのが面倒くさいという気持ちの増加です。家事や入浴、外出が億劫になり、後回しになることが増えていきます。

さらに見逃せないのが食事量の低下です。活動量が減ることで食欲も落ち、特にタンパク質(肉、魚、卵、大豆、乳製品など)が不足すると筋肉は徐々に減少します。タンパク質はできるだけ運動後30分～1時間以内に摂取し、毎食に少しずつ取り入れることがコツです。

活動量と食事量低下、これらが重なり、歩くのが遅くなった、疲れやすくなったといった身体の変化として表れた頃には、フレイルはある程度進行している場合が多くあります。さらに転倒や入院をきっかけに、一気に状態が悪化するケースも少なくありません。



✓フレイルチェックリスト

- 意図せず半年で2~3kgの体重減少
- 横断歩道※が渡り切れなくなった
- 握力の低下
- ここ2週間訳もなく疲れた感じがする
- 運動習慣がない

※2車線の横断歩道を想定

フレイルは、社会との関わり減少→栄養不足→身体機能の低下→意欲の低下という流れで進んでいくことが多く、例えば、家から出ない→食欲低下(低栄養)→力が出ない→何もする気にならない→家から出ない、といったサイクルをくり返すことが特徴です。

足腰の衰えにだけ目を向けるのではなく、最近外出しているか？人との交流はあるか？食事を摂れているか？など日常の変化に気付くことが大切です。フレイルは気付かないうちに少しずつ進んでいきます。

「最近家にいる時間が増えてきた…」ここが自立した生活を続けられるかどうかの分かれ道になります。

その小さな変化がフレイルの始まりになっているかも知れません。最近外に出るのが面倒になってきていませんか？そんな時はちょっと外の空気を吸いに行くだけでも大丈夫です。

左のチェックリストで1項目でも該当するご高齢者の方、要注意です。

【リハビリテーション担当 TEL06-6426-6160】

Q. 健診で血圧がいつも高いけど、家では低いから大丈夫？



ハーティ21 保健師

A. 血圧は、高くてもほとんど自覚症状はありませんが、そのまま放置していると動脈硬化が進行し、突然、脳卒中や心臓病など命に関わる病気になる危険性が高くなります。もし健診結果に血圧に関して受診を勧めるコメントがあれば、早めに受診し医師の診察を受けましょう。

高血圧と診断されるのは、上の血圧が140mmHg以上、または下の血圧が90mmHg以上、あるいはこの両方を満たす場合です。診察では緊張などにより血圧が高くなる場合があるため、診断にあたっては家庭で測定した血圧(家庭血圧)が優先されます。診察時のみ血圧が高くなる例を「白衣高血圧」と呼び、家庭血圧が正常であれば治療が不要な場合が多いです。ただし、白衣高血圧は将来、治療が必要な高血圧になる可能性が高いので、定期的に血圧を測定することがお勧めです。

朝の家庭血圧は脳卒中や心臓病などの発症リスクと強い関連があると言われており、日本高血圧学会は家庭での血圧測定の習慣化を勧めています。また、現在、高血圧でない方にもスポーツジムや薬局など公共の場での血圧測定を健康管理の一環として勧めています。尼崎市は「高血圧ゼロのまちづくり」モデルタウンとして認定されており、生涯学習プラザなどの公共施設に血圧計を設置していますので、家庭に血圧計がない方はぜひご利用いただければと思います。公共の場での測定で上の血圧130mmHg以上が続く場合は、血圧計を購入し家庭で測定するようにしましょう。

家庭血圧は、朝と夜、座って1~2分間の安静を保ってから測ります。測定前は飲酒や喫煙を避け、測定中は腕や体を動かさず、会話をしないようにしましょう。家庭血圧130mmHg以上はリスクが高い目安となります。測定した血圧は記録し、高めの値が続く場合は家庭血圧の記録を持って医師に相談しましょう。

血圧の測り方

朝

- ・起床後1時間以内
- ・排尿後
- ・朝食前・服薬前
- ・1~2分の安静後

夜

- ・就寝前
- ・1~2分の安静後



- ・血圧計は上腕で測るタイプを選びましょう。
- ・朝と夜、椅子に座って測定しましょう。
- ・原則2回測り、すべて記録しましょう。
- ・測定中は話をせず、動かないように。

※参考文献
日本高血圧学会 HP 一般向け「高血圧治療ガイドライン 2019」解説冊子高血圧の読
https://www.jpnsh.jp/data/jsh2019_gen.pdf
日本高血圧学会 HP 声明あらゆる場所での「キオスク血圧測定」を奨励する
https://www.jpnsh.jp/files/cms/816_2.pdf
日本高血圧学会 HP 早朝高血圧徹底制圧宣言 2025
https://www.jpnsh.jp/files/cms/816_1.pdf
尼崎市 HP「高血圧ゼロ」のまちについて
https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kurashi/kenko/kenko_joho/1033679.html
【健診業務課 保健指導担当 TEL06-6426-6129】

2026年度

全国健康保険協会管掌健康保険 生活習慣病予防健診

出張合同健康診断を開催します!

年に一度は、自分の「からだ」のことを考えてみませんか？

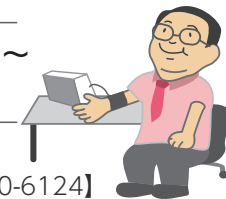
「面倒だ」「自分は健康だから」「昨年も受けた」など、健康をチェックするせっかくの機会を逃していませんか。気付かないうちに進行する生活習慣病の予防には、日々の健康管理が重要となります。この機会にぜひ健康診断を!

6/15 (月)・7/17 (金) 9:30~
会場: 尼崎市中小企業センター 1階ホール

9/5 (土)・10/3 (土)・10/24 (土) 9:30~
会場: 伊丹アイフォニックホール 1階小ホール

◎ご加入の健康保険組合によって、健診費用に一部補助が受けられる場合があります。
◎事業所単位でご予約ください。

【健診企画課 TEL0800-300-6124】



尼崎市巡回健診を実施します

日程: 6月20日 (土)
7月7日 (木)、18日 (土)
時間: 9:30~11:30
場所: ハーティ21 1階

ご予約はお電話か QR コードから
ご予約: 0120-552-363
(尼崎市集団健診予約センター)
月~金 午前10時~午後5時
(土日は受け付けておりません)



ジムに3台新マシンを追加!

