

筋肉トレーニングを含む運動が基本

最近、筋力の衰えを感じていませんか？ 信号が青のうちに渡りきれなかったり、ペットボトルやビンのフタが開けられなかったり、今まで持っていたものが持てなくなったり……。筋肉の量が減り、さらに筋力や身体機能の低下などが起こるサルコペニアかも知れません。放っておくと生活に支障が出てきて将来寝たきりになることも。原因は加齢、活動量の低下、栄養不足、他の疾患の影響などが考えられます。特に入院中は注意が必要に！高齢者だけの問題ではなく、若者でもサルコペニアになってしまう可能性があるのです。その予防としては、外出などをして活動的な生活を心がけつつ、日々の筋肉トレーニングを含めた運動が基本となります。早足を取り入れた1日30分以上のウォーキングがお勧めです。筋肉トレーニングは例えばイスから5秒かけて立ち上がり、5秒かけて座るスクワット。1日10回を目安にして転倒しないように机などにつかまり行って下さい。タンパク質の補給も大切です。



荒れてからではなく日頃のケアが大切



リップクリームを塗るのは唇がカサカサになってからという人が多いのではないのでしょうか？ そもそも唇の皮膚は皮脂腺や汗腺がないため、潤いそのものが不足しています。角質層もとても薄く、乾燥しやすいデリケートな部位です。そのため荒れていない健康な状態から塗っておくのが正解。日ごろから保湿効果の高いリップクリームを塗って潤いを保つように心がけましょう。塗るときは強く押しつけすぎると唇に負担がかかり、荒れる原因にもなりますのでご注意ください。口角や細かい部分にもしっかりと成分が行きわたるように、縦のしわに沿って塗るのがポイントです。

ロングフライト血栓症に注意を

旅行を楽しむ人が多くなりましたがそれにはリスクもあります。例えば飛行機に乗り長時間同じ姿勢で移動するときになりやすいロングフライト血栓症(エコノミー症候群)に注意を。ふくらはぎの静脈の血液がゼリー状となり血栓が生じてしまう病気です。鉄道やバスなどでの長時間の移動や車中泊をしているときも気をつけましょう。軽い症状として、足の腫れやだるさ、痛みなどが起こり、血栓が心臓を通過して肺動脈に詰まると、呼吸困難、失神、さらには命に関わることも。ロングフライト血栓症の予防としては、可能であれば2～3時間ごとに歩きます。加えて座席に座ったままで、かかとやつま先の上下運動と腹式呼吸を1時間ごとに3～5分行いましょう。さらにゆったりした服装を心がけて、定期的に水分を補給して下さい。ただし、利尿作用のあるコーヒーやアルコールの取りすぎは良くありません。血行を悪くするので脚は組まず、不自然な姿勢で寝てしまうため睡眠薬は使用しないこと。旅行を楽しむにはまず体調管理が重要なのです。

