



オリンピックと健康

オリンピックイヤーとなった2021年。全世界で実質54回(夏季・冬季合計)開催され、日本では4回目の開催になる東京オリンピック2020。しかし、戦後の日本とオリンピックの関係で最も重要な出来事といえば、なんといっても1964年に開催された東京オリンピック、そして1972年に札幌で行われた冬季オリンピック。幻の開催となった1940年から東京大会で24年、札幌大会は32年が経っての開催でした。この東京大会では柔道が正式種目となり、日本は4階級のうち3階級で金メダルを獲得します。女子バレーボールが金メダルを獲得する活躍をみせ「東洋の魔女」とよばれました。記憶に新しい平成の開催ではバルセロナ大会の競泳女子200m金メダル、岩崎恭子選手にはじまり、柔道の谷(旧姓:田村)亮子選手、レスリングの吉田沙保里選手、伊調馨選手、1998年長野冬季オリンピックでは清水宏保選手がスピードスケートで金メダルを獲得するなど日本選手の活躍により日本中が沸き上がりました。



日本ではオリンピックを含む、日本が開催地となる大きな大会の前後で健康に対する意識が向上するというデータを厚生省が提示しています。しかし内閣府が発表した運動やスポーツに関する世論調査では1年間で「運動やスポーツを行った」という割合は80.9%→77.2%と減少し「運動やスポーツを行わなかった」という割合は19.1%→22.6%と増加しています。

現在日本では糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症などの生活習慣病やそれに起因するメタボリックシンドロームなどが大きな問題となっています。

また、高齢の方に多いとされてきたサルコペニア(加齢性筋肉減弱症)がコロナウイルス感染症の影響で若い世代にも発生したり、増え続ける認知症(軽度認知障害含)も健康に対する意識の向上とは裏腹に大きな社会問題になっています。

我々は不動(寝たきりや怪我の後の固定や安静)や無重力状態、運動不足により身体に様々な症状を引き起こします。その大きな要因は「筋力低下と筋量の減少」です。我々には「骨格筋・心筋・平滑筋」という3つの筋肉があります。そのうち「骨格筋」が上手く使えない(力)ことや量の減少(質)が問題になります。

InBodyでは筋肉量をはじめ、体脂肪量やタンパク質量、ミネラル量など客観的に自分の身体を知ることができます。

当院ではInBodyの結果をもとに必要な運動や生活習慣の改善のアドバイスをさせていただきます。また、接骨院での施術にも役立つため、積極的に計測をお勧めしています。

「少しでも患者様のお力になりたい。」そんな想いを形に変えていきます。

