

## 体重コントロールはBMI値22.0を目安に

肥満は、糖尿病や高血圧、動脈硬化など多くの疾患の原因になるため、その予防・対策は健康づくりにおいて重要です。肥満度の測定には国際的な指標であるBMI(Body Mass Index:体重Kg÷(身長m×身長m))を用いますがBMIが標準値22.0になる状態が、最も生活習慣病にかかりにくいといわれています。この値に近づくことを目安に、食事の改善と運動の実践で体重をコントロールしましょう。ダイエットの基本は運動と食生活の見直しです。そして食べる時間も大切です。特に夜遅い食事は脂肪に直結。逆に極端な絶食は禁物。からだに必要なタンパク質や食物繊維、ビタミン、ミネラルはしっかりと摂る必要があります。ダイエットを周りに宣言するのも一考。ひとりで行うと4人中3人は失敗するとのデータもあります。ダイエット仲間を募り、励まし合い、ときには競い合ってダイエットすることで成功率が高まります。



## 早期ならマッサージでも良くなる外反母趾



外反母趾は、ハイヒールなどがかかるとの高い履き物で恒常的に爪先を締めつけていると起こりますが、遺伝や女性ホルモンの関与も指摘されています。曲がり方がひどくなると、痛みや骨の変形によって重心バランスが崩れてきます。痛む部位を刺激しないようにかばう歩き方が習慣化し、頭痛やめまい、腰痛、肩・首のこり、自律神経失調症といった全身の症状に至るのです。

しかし、筋肉や関節の柔軟性の残っている初期の段階なら、マッサージ、テーピング、サポーターなどで改善されます。予防には足の指をグーチョキパーと曲げ伸ばす体操や、足の指でタオルをつかんだり、はだしで砂利道を歩くことも良い刺激になります。

## 昼夜逆転現象招く昼寝に要注意

寝付けない、夜中に何度も目が覚めると不眠を訴える人は少なくありません。特に高齢者はちょっとした物音や刺激で目が覚めてしまうことも。また寝床についてから眠るまでの時間が長くなり、睡眠のサイクルが短くなることによってよく眠れないと感じることが多くなっているようです。体内時計もずれてくるため、高齢者は早寝早起きになりがちです。昼寝も要注意。ときに昼寝は昼夜が逆転するような悪循環をもたらす場合もあります。午後3時以降は昼寝は控え、30分以内にとどめるようにしましょう。寝るときはクヨクヨ考えすぎない。軽い運動やぬるめのお湯にゆっくりつかることも安眠へと誘います。

