

# もっといきいき、健康生活！

高齢化が進む日本。  
でも大切なのは、いかに長く生きるかではなく、「生活の質」を高め、  
心身ともにいきいきと、自立した暮らしを実現していくこと。  
MARUBISHIは、みなさんの“いきいき健康ライフ”を応援します。

適度な運動で  
体力維持

バランスの  
とれた食生活



心身に  
十分な休養

こころの  
健康も大切



悩んでいませんか？ こんな症状  
年齢とともに増える、コリや痛み……



## 脚の痛み

太ももの後ろから  
かかとかけて、  
しびれが走る

【原因】坐骨神経痛

加齢によって骨が変形し、神経を圧迫することで激しい痛みが生じます。寒い日や湿気が多いときに症状が出やすく、歩行障害になることもあります。

## 腰の痛み

物を持ち上げようと  
したら、突然腰痛に  
襲われた

【原因】ぎっくり腰（急性腰痛症）

中腰で重い物を持ち上げたり、せきやくしゃみをしたはずみなどで起こる脊柱後方の関節の一種のねんざです。痛みが激しく、立っていることも困難になります。

## 肩の痛み

電車のつり革に  
つかまると、肩から  
腕にかけて痛む

【原因】四十肩・五十肩（肩関節周囲炎）

中年以降に多い肩の痛みや運動障害で、加齢による筋力の低下が主な原因です。夜間や冷えた時などに出やすく、手を後ろに回す時などに痛みが出ます。

## 関節の痛み

朝方に関節が  
こわばったり、  
腫れ・痛みがある

【原因】慢性関節リウマチ

高齢の女性に多い関節の病気です。主に手足の可動関節におきやすく、自己免疫疾患のひとつと考えられていますが、根本的な原因はわかっていません。

## ひざの痛み

膝が痛くて  
足が曲げられない

【原因】変形性膝関節症

年配の人に多い膝の痛みです。長年にわたって体重を支えてきたため膝の軟骨がすり減り、骨同士がこすれあって痛みが生じます。

## 足の痛み

足の親指のつけ根や  
足首が痛い

【原因】痛風

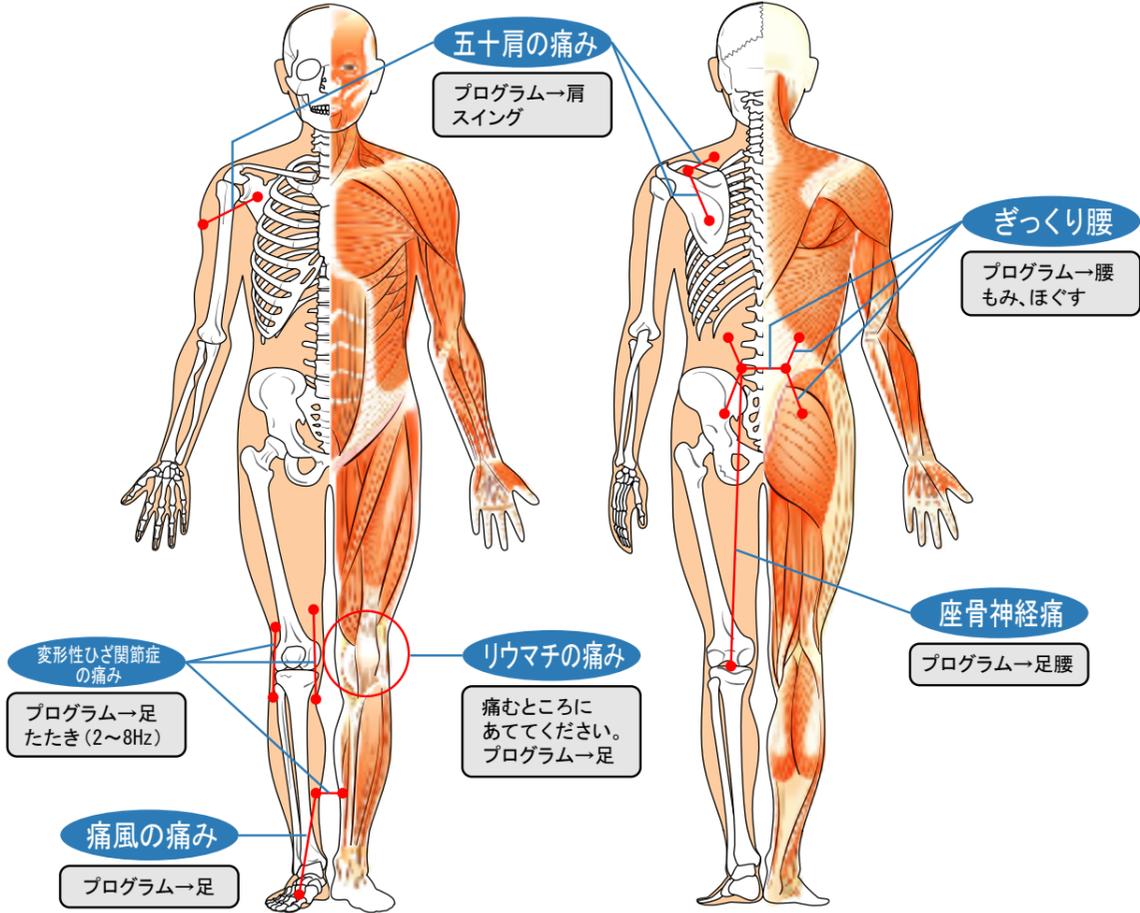
血液中に尿酸がたまり関節の骨膜に沈着して痛みを生じます。高カロリー食の摂りすぎ、アルコール類の飲みすぎ、肥満やストレス等が原因で起こります。

監修：マルビン健康センター 院長 福川松太郎

・ご年配の方

## コリ・痛みにも効く治療ポイント

低周波治療器「サンマッサー」で、いきいき健康ライフを守りましょう。



### 水泳や水中歩行で 全身を動かす

膝痛やぎっくり腰の予防にはひざ・腰への負担が少ない水泳がおすすめ。水中を歩行するだけでもかまいません。水泳や水中歩行には水圧によるマッサージ効果もあります。

日常生活の中でできる  
**コリ・痛みの  
予防・解消法**

### アルコールや 高カロリー食は控えめに

アルコール類や高カロリー食は痛風の元。また坐骨神経痛の予防にはウエイトコントロールも大切。年をとると筋肉が衰えるので、体重が変わらなくても油断は禁物です。

### ぬるめのお風呂に ゆったり浸かる

肩や腰が痛むときは、なるべく冷やさないようにすることがポイント。血行を促進する入浴はおすすめです。お風呂の中で肩をゆったり動かすと、なお効果的です。

### ぎっくり腰予防は 姿勢に注意！

ぎっくり腰予防にはふだんの姿勢に注意。洗顔時などは片足を台に乗せて腰への負担を軽減しましょう。クシャミの時は何かにつかまって、重いものを持ち上げる時は腰を落としてから。

