

通し番号	話者	発言内容	コード	カテゴリ
1	吉川氏	70代を過ぎて、脂肪だけ効率良く落として、で、体重軽くなることで膝が喜び、筋肉が残る、あるいは、強化されることで歩きやすくなるという、これは実現が可能なものなんですかね？		
2	小宮山氏	ええと(悩む)、ま、結果から言うと、	70代以降、脂肪を落として筋肉が強化し歩きやすくなることは可能	高齢期の体重管理
3	吉川氏	はい。		
4	小宮山氏	可能です。		
5	吉川氏	あ、はい(うなづく)。		
6	小宮山氏	もちろん、その、体重が落ちるっていうことは、筋肉のほうが、脂肪よりも、あのう、重量が重いので、	脂肪よりも筋肉のほうが重いので、体重が減れば良いというわけではない	高齢期の体重管理
7	吉川氏	はい。		
8	小宮山氏	あのう、体重が減れば良いっていうわけではなくて、	脂肪よりも筋肉のほうが重いので、体重が減れば良いというわけではない	高齢期の体重管理
9	吉川氏	はい。		
10	小宮山氏	あのう、やっぱり脂肪を落としていかないといけないっていうところになってくるんですね。	体重ではなく脂肪を落とさないといけない	高齢期の体重管理
11	吉川氏	はい。		
12	小宮山氏	あの、筋力は上がって、脂肪を落とすっていう感じが、あのう求めるところなんですけれども、	筋力は上がって脂肪を落とすことを求める	高齢期の体重管理
13	吉川氏	はい。		
14	小宮山氏	やっぱりその、若い人と、あのう同じようにですね、食事は、高たんぱく、低カロリーを意識するような感じで食事療法的にですね。	高たんぱく、低カロリーを意識した食事療法	高齢期の体重管理
15	吉川氏	はい(うなづく)。		
16	小宮山氏	あのう、ま、糖분을ちょっと控えるというような、	糖分を少し控える	高齢期の体重管理
17	吉川氏	はい。		
18	小宮山氏	ま、脂肪になる原因、あのう(悩む)、を口から入れない、というような(苦笑)、	脂肪になる原因を口に入れな	高齢期の体重管理
19	吉川氏	はい(苦笑)。		
20	小宮山氏	形の食事療法が必要になってくるかなとも思いますし、	脂肪になる原因を口に入れな	高齢期の体重管理
21	吉川氏	はい。		
22	小宮山氏	結局、動かなければ、	動かなければ筋力は弱くなる	高齢期の体重管理
23	吉川氏	はい。		
24	小宮山氏	あのう、(沈黙)筋力っていうものは、どんどんどんどん弱くなってってしまうので、	動かなければ筋力は弱くなる	高齢期の体重管理
25	吉川氏	はい。		
26	小宮山氏	あと、脂肪もそのまんま、もしくは増えていくっていうような感じになってしまいますので、	動かなければ脂肪も増えていく	高齢期の体重管理

27	吉川氏	はい。		
28	小宮山氏	まああの、運動をして筋力は維持しつつ、	運動をして筋力は維持しつつ 体重を落とす	高齢期の体重管理
29	吉川氏	はい。		
30	小宮山氏	体重を落としていくっていうような感じですね。	運動をして筋力は維持しつつ 体重を落とす	高齢期の体重管理
31	吉川氏	はあ(うなずく)。		
32	小宮山氏	運動はですね、		
33	吉川氏	はい。		
34	小宮山氏	あんまり、(悩む)こうゴリゴリするわけではなくて、	運動はゴリゴリするわけではな	高齢期の体重管理
35	吉川氏	ははは(笑)はい。		
36	小宮山氏	あのう、ううん(悩む)、有酸素運動、ま、例えば歩いたりとかですね、散歩だったり、あの、水泳だったりとか、	散歩や水泳などの有酸素運動	高齢期の体重管理
37	吉川氏	はい。		
38	小宮山氏	まああのう、体を全身を使うような運動とかっていうものを、行って行って、で、食事制限をするっていう形ですね。ちょっと運動量を増やして、食事を気をつけるっていう感じで、体重は減っていくかなと。筋力も維持されるかなというふうに思います。	運動量を増やして食事に気を 付ければ、筋力は維持したま ま体重は減っていく	高齢期の体重管理
39	吉川氏	そういう意味では、現役世代の、		
40	小宮山氏	はい。		
41	吉川氏	体の絞り方を、まあ少し(悩む)緩やかにしたような、		
42	小宮山氏	ああそうですね(うなずく)。		
43	吉川氏	感覚ですかね。	現役世代の体の絞り方を緩や かにしたような感じ	高齢期の体重管理
44	小宮山氏	それでいいと思います(うなずく)。		
45	吉川氏	あまりまあ極端にね、すると、体に良くないといえますか、こう、なかなかね、ついて行きづら いですもんね、体が。	極端に運動をすると体がつい てこない	高齢期の体重管理
46	小宮山氏	そうですね(うなずく)。なかなかあのう、筋肉がまたびっくりしてしまって、		
47	吉川氏	はい。		
48	小宮山氏	違うところを痛めてしまう可能性とかっていうことも考えられますし、	筋肉がびっくりして違うところを 痛めてしまう	高齢期の体重管理
49	吉川氏	はい。		
50	小宮山氏	まああのう、ゆっくりゆっくり、徐々に徐々にっていう形で良いと思います。	徐々に進めていく	高齢期の体重管理
51	吉川氏	あの、それでいくと、例えばこう(悩む)、割とふくよかな方であればですね、		
52	小宮山氏	はい。		
53	吉川氏	体重を1キロ減らします、2キロ減らします、あ、長い時間かけてですね、		
54	小宮山氏	はい。		
55	吉川氏	あのう、可能だと思うんですよ。		

56	小宮山氏	はいはい(うなずく)。	ふくよかであれば、長い時間をかけて体重を1、2キロ減らすことは可能	高齢期の体重管理
57	吉川氏	もともとそんなに、こう何て言うんでしょうか(悩む)、ふくよかではない方ですね、		
58	小宮山氏	はい。		
59	吉川氏	あのう、が、減らそうとすると、でも、膝のことを考えると、体重を減らしたほうが良いっていつきってというのは、		
60	小宮山氏	はい。		
61	吉川氏	それは、体重減らすほうをとるべきですか？それとも(悩む)、あまり無理に落とさないほうが、バランスとしては良いものなんですかね？		
62	小宮山氏	ええと(悩む)、結構ですね、あのう、痩せてる方っていうのは、あんまり膝の痛みを、僕の経験上、訴えられる方が少なかったりはします。ただ、その、稀に、昔は太ってて、	経験上、痩せている人はあまり膝の痛みを訴えない	痩せ型の人へのトレーニング
63	吉川氏	はい。		
64	小宮山氏	あの、年をとってやせたんだよっていう方とか(苦笑)っていうのは、		
65	吉川氏	ええ(苦笑)、はい。		
66	小宮山氏	あの、ちょっと膝に痛みの訴えがある方っていうのもいらっしゃるんですけども、	昔太っていて、年をとって痩せた人は膝の痛みを訴える人も	痩せ型の人へのトレーニング
67	吉川氏	はい。		
68	小宮山氏	そういった方っていうのは、もう脂肪の量っていうのは、もうその、ある程度、もう少ないようになってるので、	痩せている人は脂肪が少ないので、筋力をつけていく	痩せ型の人へのトレーニング
69	吉川氏	はい。		
70	小宮山氏	筋力をつけていくっていうようなリハビリ、		
71	吉川氏	うんうん(うなずく)。		
72	小宮山氏	トレーニングになっていきます。	痩せている人は脂肪が少ないので、筋力をつけていく	痩せ型の人へのトレーニング
73	吉川氏	じゃ、今のお話ですと、		
74	小宮山氏	はい。		
75	吉川氏	膝が痛い方というのは、少しやっぱり、もともと厚みがある(ためらう)方ということになるんですね。		
76	小宮山氏	そうですね。若いときからの蓄積になってきますので、	膝が痛い人は、もともと体に厚みのある方	痛みが出る原因
77	吉川氏	はい。		
78	小宮山氏	どんどんどんどん、あのう、一応、記事にも書いてあるようにあのう、(沈黙)あのう何て言うんですかね(悩む)、あのう一度、こう、すり減って、	若いときから蓄積されて、膝がどんどんすり減っていく	痛みが出る原因
79	吉川氏	ああそうか(うなずく)。		
80	小宮山氏	しまうんですよね。なので、どんどんどんどんすり減っていくような(苦笑)感じなので、		
81	吉川氏	もう当然、それは、何て言うんでしょうか、ある種、元に戻らない消耗品っていうことですよ。		
82	小宮山氏	ああそう(うなずく)、そういったふうに見ていただくとすごく、	膝は元に戻らない消耗品	痛みが出る原因

83	吉川氏	ああそっか(うなずく)。ということは、厚みのある方は、厚みが薄い方に比べると、まあその消耗品をよく今まで、この数十年で使ってきてしまっているということですね。		
84	小宮山氏	そうですね。あのう、上から重たいものを、あのう(ためらう)乗せてから、	上から乗せるのが重たいものか軽いものかでの、すり減り方の違い	痛みが出る原因
85	吉川氏	ああ、		
86	小宮山氏	すり減るか、軽いものを乗せてすり減るかっていうのの(苦笑)、すり減り方の違いだと思います。	上から乗せるのが重たいものか軽いものかでの、すり減り方の違い	痛みが出る原因
87	吉川氏	へへ(苦笑)そうか、じゃあ、どうしても、厚みのある方、この音声をお聞きの方がですね、親御さんのことで、ドキッと、うちの母親、ちょっと厚みあるかな、		
88	小宮山氏	(苦笑)		
89	吉川氏	と、こう思われた方もいらっしゃると思うんですけども、あの、そういった方、もしかしたら、今は痛いって言ってなかったとしても、		
90	小宮山氏	はい。		
91	吉川氏	近年、近々、そういう状況に(ためらう)でくわす状況になるかもしれないですよ。		
92	小宮山氏	そうですね。はい。あのう、やっぱり消耗品ですので、どこの段階で痛みが出てくるかっていう、	消耗品なので、どこの段階で痛みが出てくるかなという感じ	痛みが出る原因
93	吉川氏	はあ(うなずく)。		
94	小宮山氏	感じかなっていうふうに思います。		
95	吉川氏	あの、それでいきますと、例えば、当然、脂肪の多い少ない、筋肉の多い少ないっていうのは、個人差が大いにありますけれども、		
96	小宮山氏	はい。		
97	吉川氏	この、膝そのものをですね、関節そのものが、		
98	小宮山氏	はい。		
99	吉川氏	強い人と、ま、普通の人というか、普通の人と、弱い人ですとか、あの、		
100	小宮山氏	はい。		
101	吉川氏	もともとの生まれもったその、生まれ育ってきたこの膝の形、形状で、そこに差はあるものなんですか？		
102	小宮山氏	そこはあんまりあのう(悩む)、関係ないと思います。あの、もともと運動してて、靭帯をやってしまったとかですね、	持って生まれた膝の形は関係ない	痛みが出る原因
103	吉川氏	はい。		
104	小宮山氏	あのう、昔、ええ(悩む)、先ほどありました半月板損傷とか、		
105	吉川氏	はい。		
106	小宮山氏	膝の病気に、あのう、1回なってしまった人とかっていうのは、変形性膝関節症になりやすいです。	過去、膝の病気になった人は変形性膝関節症になりやすい	痛みが出る原因
107	吉川氏	ああ(うなずく)、どうしてもやっぱり環境と、まあなにしろ、筋肉の多い少ない、		
108	小宮山氏	ああ、まあそうですね(うなずく)。		
109	吉川氏	脂肪の多い少ないも、いわば環境ですよ。		

110	小宮山氏	ああそこは、はい、だと思えます。今までの環境ですね。	今までの環境に影響される	痛みが出る原因
111	吉川氏	そっか、じゃあ、今までのことはもう、ヨシとしてといたしますか、しょうがないにして、		
112	小宮山氏	うんうんうん(うなずく)。		
113	吉川氏	さあこれから、どう動いていくか。まずは効率良く、体重を減らしていきましょうという、まずは、		
114	小宮山氏	そこからですね。	まずは効率よく体重を減らす	痛みが出る原因
115	吉川氏	そうですね。		
116	小宮山氏	体重を減らすということ、その、筋肉を維持する、つけるということについてなんですけれども、		
117	吉川氏	あのう、もう1つの記事の運動編のほうで、これちょっと別の音声でお伝え、またお話しすることですけれども、あのう、		
118	小宮山氏	はい。		
119	吉川氏	例えば、大腿四頭筋、		
120	小宮山氏	はい。		
121	吉川氏	に筋肉をつける。内転筋群に筋肉をつけることで、膝がこうサポートされるんだということになるということなんですけれども、		
122	小宮山氏	はい。		
123	吉川氏	あの、お聞きの皆さんが、イメージしづらいのはですね、ちょっと今、あのう(悩む)、お聞きの皆さん、この画像を見ていただきたいのですが、あのう(悩む)、ウェブの原因編のところですね、少し、1番上から下に下がっていただきますと、膝のこう、中身のイラスト、画像がありますけれども、要は膝ってこういう形になってるわけですよ。で、なってる、ここにですね、表面に筋肉なんかがあるわけなんですけども、あのう、たぶん、一般の方が難しいなと思うのが、じゃあなんで大腿四頭筋と内転筋群を鍛えて太くすることで、ここがカバーされるんですかね。メカニズムとしてはどういうふうになってるんですかね？		
124	小宮山氏	ええと、そうですね。ええと(悩む)、結局ですね、	変形性膝関節症は、O脚変形とX脚変形という変形の仕方が	変形性膝関節症
125	吉川氏	はい。		
126	小宮山氏	あのう(悩む)、(沈黙)変形性膝関節症っていうのは、		
127	吉川氏	はい。		
128	小宮山氏	O脚変形とX脚変形っていったって、		
129	吉川氏	はい。		
130	小宮山氏	あのう、まあ、O脚になってるかX脚になってるかという感じの		
131	吉川氏	はい。		
132	小宮山氏	変形の仕方があるんですけども、	日本人は生活様式的にO脚変形が多い	変形性膝関節症
133	吉川氏	はい。		
134	小宮山氏	日本人の方は生活様式的にO脚変形する方が多いんですね。	骨の曲がっていくベクトルを制御するのは、内転筋群と大腿四頭筋	変形性膝関節症
	吉川氏	はい(うなずく)。		
	小宮山氏	で、ええと(悩む)何て言うんですかね、ええ(沈黙)、その、骨の、ええと、曲がっていくベクトルっていうんですかね、		

135	吉川氏	はい。		
136	小宮山氏	あのう、それを制御してくれるのが、		
137	吉川氏	はい。		
138	小宮山氏	その筋肉になってくるんですね。内転筋群と、		
139	吉川氏	はい。		
140	小宮山氏	大腿四頭筋の筋肉。できれば、その大腿四頭筋でも内側のほうの、		
141	吉川氏	はい。		
142	小宮山氏	大腿四頭筋っていうのが、		
143	吉川氏	はい。		
144	小宮山氏	あのう(悩む)、その外側に、O脚変形であった場合に、		
145	吉川氏	はい。		
146	小宮山氏	外側に骨が曲がっていくのを		
147	吉川氏	はい。		
148	小宮山氏	制御してくれるっていうものの筋肉になってきますので、	大腿四頭筋は外側に骨が曲がるのを制御する	変形性膝関節症
149	吉川氏	はあ(うなずく)。		
150	小宮山氏	そこを鍛えていくと、		
151	吉川氏	はい。		
152	小宮山氏	良いですよっていう感じですね。	大腿四頭筋を鍛えるのが良い	変形性膝関節症
153	吉川氏	なんかこう、バネみたいな感覚ですかね。		
154	小宮山氏	ええと(悩む)、		
155	吉川氏	グッと、		
156	小宮山氏	そうですね。あの、筋肉って強いゴムと思ってもらえれば。	筋肉は強いゴムのようなもの	変形性膝関節症
157	吉川氏	あ、そうか(うなずく)。		
158	小宮山氏	いう感じなので、		
159	吉川氏	ゴムってグググッと、		
160	小宮山氏	はいはい(うなずく)。なので、		
161	吉川氏	ああ(納得)、		
162	小宮山氏	あのう、ゲーッと引っ張り、内側に引っ張り込んでくれる筋肉が内転筋群と大腿四頭筋っていうような形になります。	ぐっと内側に引っ張り込んでくれる筋肉が、内転筋群と大腿四頭筋	変形性膝関節症
163	吉川氏	そうか。それが、そのゴムが太ければ太いほど、制御が効くので、		