

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.112



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

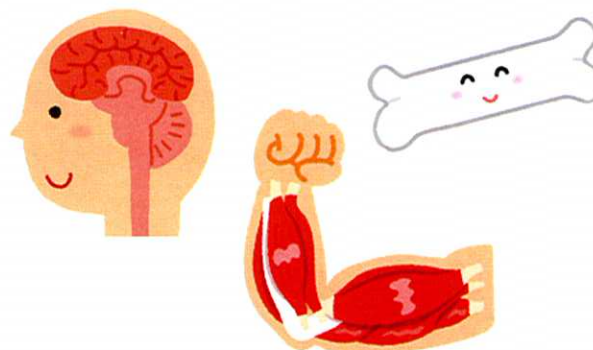
運動器とロコモ

はじめに

現在、日本は4人に1人が高齢者という超高齢社会を迎え、普段の生活に介護が必要な人も増えています。その中で、運動器の障害によって介護を必要とする人が近年どんどん増えています。今回はそんな運動器の障害（ロコモ）についての特集です。

運動器とは？

身体を動かす役割をもつ筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経（運動・感覚）、脈管系などのいろいろな組織・器官によって構成され、それらをまとめて運動器といいます。それぞれが連携して働いているので、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。



ロコモとは？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群：通称 ロコモ）とは運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことをいいます。進行すると要介護のリスクが高くなってしまいます。

ロコモになる原因

ロコモの原因となる疾患には、骨が弱くなる骨粗鬆症、加齢によって軟骨がすり減ることで起こる変形性関節症、神経の通り道が圧迫されることによって痛みやしびれが生じる脊柱管狭窄症などがあります。それぞれには正しい診断と適切な治療、そして予防が必要です。

さらに高齢者になると、たとえ原因となる疾患が無くても、加齢や運動不足に伴って体力やバランス能力が低下してきます。そして、歩きにくなったり、トイレやお風呂など普段の生活が不自由になります。その状況を放っておくと、介護が必要になったり、寝たきりとなってしまいます。

ロコモの3大要因

①骨や関節の病気

- ・骨粗鬆症
- ・変形性関節症
- ・腰部脊柱管狭窄症

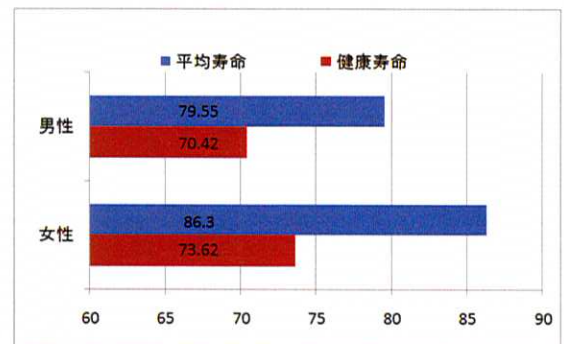
②バランス能力の低下

③筋力の低下

健康寿命を伸ばそう

誰からの手助けもなく楽しく生活をしていくには、健康寿命を延ばしていくことが大切です。健康寿命とは、介護を受けたり、寝たきりになったりせず日常生活を自立して健康に過ごせる期間をいいます。

厚生省研究班の推計によると日本の健康寿命の平均（2010年）は男性が70.42歳、女性が73.62歳。これに対し、平均寿命は男性79.5歳、女性が86.3歳でした。それぞれの差を比べると、男性で約9年、女性で約13年の差があり、平均で10年前後、自立した生活が難しい期間がある計算になります。健康寿命を伸ばすためにロコモ予防に努めましょう。



ロコチェック

ロコモかどうかを確認する7つの「ロコチェック」があります。7つの項目のうち1つでも当てはまればロコモの可能性がります。今すぐチェックしてみましょう。

- 1) 片脚立ちで靴下がはけない はい いいえ

- 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする はい いいえ

- 3) 階段を上るのに手すりが必要である はい いいえ

- 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない はい いいえ

- 5) 15分くらい続けて歩けない はい いいえ

- 6) 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である はい いいえ

- 7) 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である はい いいえ

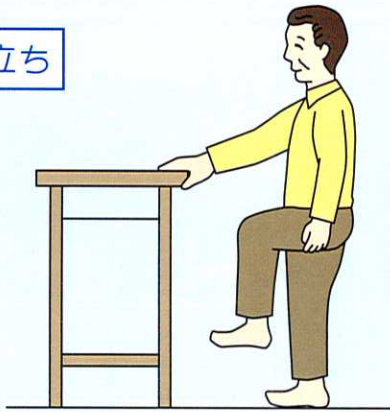


ロコモーショントレーニング（ロコトレ）を始めましょう！

ロコモは早めに対策を立てることで予防、改善が可能です。ロコチェックでロコモの可能性があった方はロコトレを始めましょう。

家で簡単にできる運動を紹介します。

片足立ち



- ・床に足がつかない程度に片足を上げます
- ・最初は机や壁につかまりながら安全に行ってください
- ・右足で1分間、左足で1分間立ちます
- ・脚の骨密度が上がります

膝伸ばし体操



- ・歩くために大切な太もも前の筋肉を鍛えることができます
- ・左右10回ずつを1日3回ぐらいが目安です
- ・片足立ちができない方におすすめです

お知らせ

入院患者さんと遠足に行ってきました

10月20日木曜日に入院患者さんと一緒に蓬川公園へ秋の遠足に行ってきました。当日は天気良くなり、ほかほか陽気の中、公園でお弁当を食べてきました。



私たちの活動

トライやるウィーク

11月7日～11日、尼崎市立中央中学校より2名が「トライ・やるウィーク」として、職業体験学習にきました。事務所ではカルテの出し入れを手伝ったり、リハビリテーション室では松葉杖や車椅子を実際に使ってみたり、通所リハビリテーションに来院された利用者さんの送迎を行いました。また、看護部では洗髪・食事介助の体験をしました。みな様ご協力ありがとうございました。



健康教室

10月21日金曜日に「脳もカラダもすっきり！楽しみながらやってみよう！～シナプソロジーを体験しよう～」と題して第186回健康教室が開催されました。



株式会社ルネサンス佐藤ひさきさんにご講演いただきました



右手はグーで左手はパーをする動きを行いました

株式会社ルネサンスシナプソロジー運動指導員の古下達憲さんと佐藤ひさきさんと岩部清一さんによる「シナプソロジー」についての講演をしていただきました。「シナプソロジー」とは、左右で違う動きをするなどの普段慣れない動きをして脳を刺激することで機能を高めることを言います。参加した方々は真剣な表情でシナプソロジーを体験しました。正しい動きができなかった時は笑いがあり、楽しい雰囲気でした。ご参加ありがとうございました。



みなさん楽しくシナプソロジーを体験しました



たくさんのご参加ありがとうございました

次回の健康教室のお知らせ

12月16日金曜日13時30分～15時に開催します。
テーマは「ココモティブシンドローム」です。
たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

