

ジョイント

J O I N T

vol. 94

[発行]



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

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

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

「ロコモティブシンドローム」 運動器症候群

「ロコモティブシンドローム」ってご存知ですか



2013年、日本は65歳以上の高齢者数が25.1%となり、4人に1人が高齢者という超高齢化社会を迎えています。それに伴って、普段の生活に支援や介護が必要となる人も年々増えています。筋肉、骨、関節、軟骨、神経など運動器の障害のために立つ、歩く、走るといった移動能力がおとろえ、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群：通称ロコモ）」といいます。日本整形外科学会が、2007年に、提唱しました。

介護が必要となる原因としては、骨粗鬆症とそれに関係する骨折、変形性関節症、変形性腰椎症など骨、関節、筋肉、神経などから構成される運動器疾患が、合計すると全体の約4分の1になります。しかし、運動器の健康を考えようという人が少ないのが現実です。いつまでも自分の足で歩き、元気に生活するためにロコモを予防することが大切です。



介護が必要になる主な原因

	脳血管疾患 (脳梗塞・脳出血など)	認知症	運動器疾患 (骨折・転倒など)	加齢による衰弱
要支援	14.9%	3.2%	32.7%	16.6%
要介護	27.3%	18.7%	17.5%	12.5%
総数	22.3%	14.0%	21.5%	13.6%

厚生労働省、平成19年国民生活基礎調査の概況(一部改編)

健康寿命を延ばそう



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。2010年に発表された健康寿命は、男性が70.42歳で、女性は73.62歳でした。これに対し、平均寿命は男性79.55歳、女性が86.3歳でした。平均寿命から健康寿命を引くと、男性は約9年、女性は約13年、何らかの介護を受けて生活していることとなります。健康寿命を延ばすために、**ロコモ**予防に努めましょう。

あなたは大丈夫？ ～7つのロコチェック～

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

ロコモ豆知識

体が太い人でも細い人でもロコモになります

体が太い人は動脈硬化や関節痛など身体や関節に負担がかかりロコモになります。

体が細い人は食欲不振や栄養不足から骨や筋肉が痩せて負担がかかりロコモになります。

メタボは内臓の障害、ロコモは骨・関節・筋肉など運動器の障害です。寝たきりを予防し健康寿命を伸ばすには、ロコモとメタボ両方への対策が重要です！！



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。

① 片足立ち

右足で1分間、左足で1分間立ちます。最初は机や壁につかまりながら安全に行ってください。



② かかと上げ運動

かかとを浮かして、つま先立ちをします。



入院患者さんと遠足に行ってきました



10月28日金曜日、入院患者さんたちと秋の遠足に行ってきました。寒い日が続き、天気が心配でしたが、当日は天気が良くなり、ほかほか陽気の中、公園でお弁当を食べてきました。

健康教室

10月18日金曜日、「ロコモティブシンドローム」と題して第168回健康教室を開催しました。ロコモティブシンドロームについての説明や、予防するための運動を参加者みんなで行いました。



次回の健康教室のお知らせ

12月13日金曜日 13時30分～15時に開催します。テーマは「腰痛」です。腰痛の原因となる病気の説明や、日常生活の注意点などをお話しします。たくさんのご参加を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。

