

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.124



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>

ロコモ を覚えよう!



骨、関節、筋肉などの運動器機能が衰えるために、介護を必要とする状態やその危険がある状態を「ロコモティブシンドローム（別名：運動器症候群）」といい、その略称を「ロコモ」と呼んでいます。今回はロコモの原因やロコモを予防するためのトレーニング「ロコモーショントレーニング（略称：ロコトレ）」について紹介していきます。

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**腰部脊柱管狭窄症**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、歩きにくくなり、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、筋力の低下に伴い介護が必要になり、寝たきりとなってしまいます。

ロコモの3大原因

① 骨や関節の病気

こつそしょうしょう

- ・ 骨粗鬆症

へんけいせいかんせつしょう

- ・ 変形性関節症

ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう

- ・ 腰部脊柱管狭窄症

② 体力やバランス能力の低下

③ 筋力の低下



健康寿命を延ばそう

誰からの手助けもなく楽しく生活していくには、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。

2016年に発表された健康寿命は、男性が72.14歳で、女性は74.79歳でした。これに対し、平均寿命は男性80.98歳、女性が87.14歳でした。平均寿命から健康寿命を引くと、男性は8.84年、女性は12.35年、何らかの介護を受けて生活していることとなります。2017年の平均寿命は男性81.09歳、女性が87.26歳でした。平均寿命上昇の原因は健康・栄養・医療・教育・衛生・所得の改善、子供の死亡率の低下や心臓疾患・がん対策が発展したことが考えられます。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つのロコモチェック✓～

ロコモかどうかを確認する7つの「ロコモチェック」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

●10月8日は「骨と関節の日」

- ホネのホは十と八に分かれますので十月八日と日本整形外科学会が決めました。
- 10月8日は「体育の日」に近く、骨の健康にふさわしい季節であるということもその日に決めた理由です。

●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、メタボとロコモ両方への対策が重要です！！

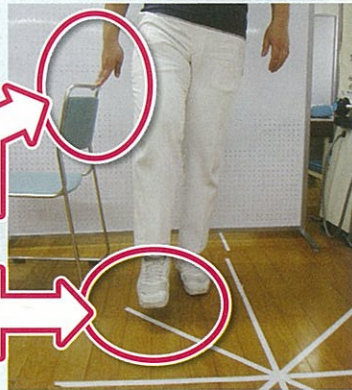
ロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう!

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。

片脚立位

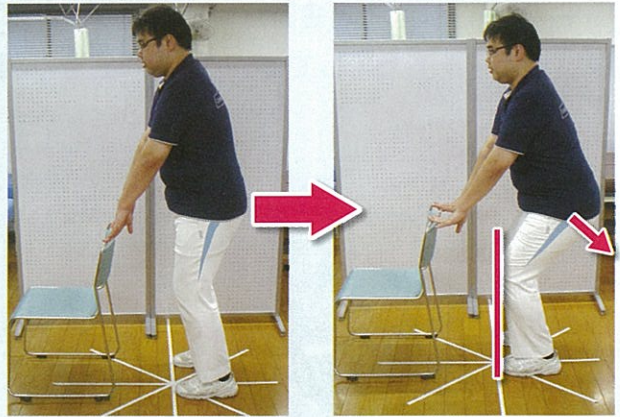
転ばないように物につかまってください

床に足がつかない程度で大丈夫です



- ・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
- ・1日に2～3回を目安に行ってください
- ・足を高く上げすぎたり、身体が傾いたりしないようにしましょう
- ・膝に痛みが出るときは中止しましょう
- ・下肢の骨密度が上がります

スクワット



- ・椅子や手すりを掴んで椅子に座るように腰を後ろに引きながら膝を曲げます
- ・膝はつま先より前に出ないようにしましょう
- ・1回に8秒ほどかけて5回を1セットに行いましょう
- ・1日に3セットを目標にしてみましょう
- ・お尻や太ももの筋力を強くします

私たちの活動 トライやる・ウィーク

平成30年9月19日～9月26日に尼崎中央中学校より2名が「トライやる・ウィーク」として、職業体験学習にやってきました。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を使ってみたり、寝返りの介助を行ったり、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。皆様ご協力ありがとうございました。



お知らせ

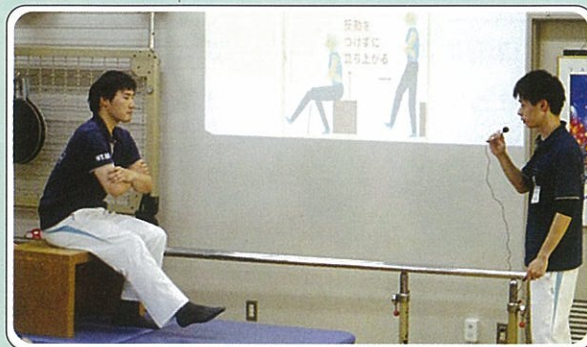
入院患者さんと遠足に行ってきました

平成30年10月13日土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。当日は天気が良くなり、ぽかぽか陽気の中、公園でお弁当を食べてきました。



健康教室

平成30年10月26日金曜日に「ロコモティブシンドローム」と題して第198回健康教室が開催されました。



実際にロコモチェックを行いました

骨・筋肉・神経などの障害のため、立ったり、歩いたりが難しくなり、介護が必要となる危険性の高い状態を表す「ロコモティブシンドローム：略称ロコモ」。今回もロコモをテーマにロコモの原因や予防方法を説明しました。ロコモの改善や予防ができる運動を知って頂き、手や足の運動を参加したみなさんと一緒に行いました。

たくさんのご参加ありがとうございました。



参加者全員でロコトレを行いました



ロコモについて学び、知識を深めました



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

平成30年12月7日金曜日13時30分～15時に開催します。
テーマは「渚ゆう子さん スペシャルコンサート」です。
「京都の恋」「京都慕情」が大ヒットした歌手の渚ゆう子さんをゲストとしてお迎えいたします。
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。

