

# ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.118



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>

## ロコモのススメ



### はじめに

骨、関節、筋肉などの運動器機能が衰えるため、立ったり、歩いたりが難しくなり、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。今回はロコモを予防するためのトレーニング、ロコモについて紹介していきます。

### ◎ロコモになる原因

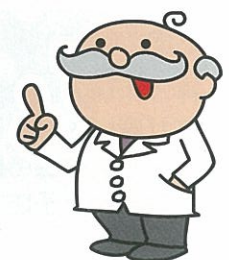
ロコモの原因となる疾患には、骨が弱くなる骨粗鬆症、加齢によって軟骨がすり減ることによって起こる変形性関節症、神経の通り道が圧迫されることによって痛みやしびれが生じる脊柱管狭窄症などがあります。それぞれには正しい診断と適切な治療、そして予防が必要です。

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、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71.19歳で、女性は74.21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9.79年、女性は12.93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。

Check!!

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



### ○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、ロコモとメタボ両方への対策が重要です!!

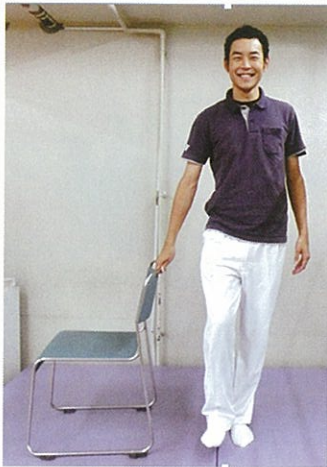


## ロコモーショントレーニング（ロコトレ）を始めましょう！

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。

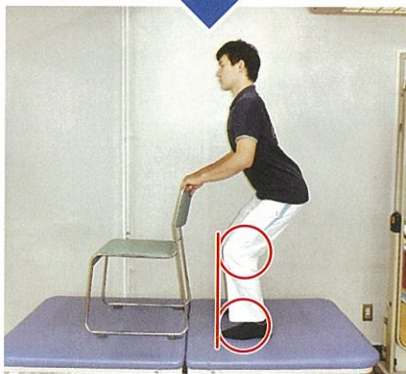
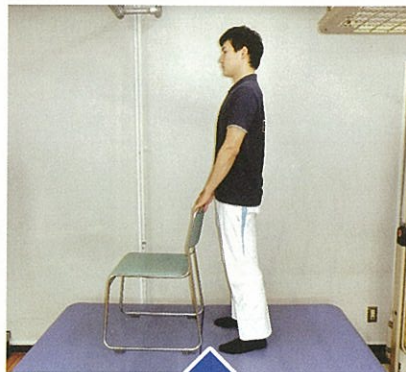
家で簡単にできる運動を紹介します。

### 片足立ち



- ・床に足がつかない程度に片足を上げます
- ・最初は椅子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
- ・足の骨密度が上がります

### スクワット



- ・おしりと太ももの筋肉を鍛える運動です
- ・4秒かけてゆっくり膝を曲げていき、4秒かけて膝を伸ばしていきます
- ・1回を8秒かけて行い、5回を目標に行いましょう
- ・足の幅を腰幅から肩幅程度に開きます

スクワットの方法

膝がつま先より前に出ないようにしましょう

## 私たちの活動

## トライやるウィーク

11月6日～10日、尼崎市立中央中学校より1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。皆様ご協力ありがとうございました。



# 健康教室

10月20日金曜日に「ロコモティブシンドローム」と題して第192回健康教室が開催されました。

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：通称ロコモ」。今回はロコモをテーマにロコモの原因やチェック方法をお話ししました。ロコモの改善や予防ができる運動として、片足立ちとスクワット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。



参加したみなさんとスクワットを行いました



参加したみなさんと片足立ちを行いました



たくさんのご参加ありがとうございました



机を使用したスクワットの方法について説明しました

## 次回の健康教室のお知らせ

12月8日金曜日13時30分～15時に開催します。  
 テーマは「渚 ゆう子さんデビュー50周年記念コンサート」です。特別企画としまして、「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にお迎えし、「渚ゆう子ショー」を開催します。  
 今年、歌手デビュー50周年を迎えられました。  
 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、携帯サイトをご覧いただけます。

