

リハビリ通信



～ 健康寿命を伸ばそう！ロコモティブシンドローム対策 ～

●健康寿命とは、介護などを必要とせず健康でいられる期間のことで、単に長寿であるだけでなく、「いかに健康で過ごすことのできる期間を長く保つか」がとても大切です。

しかし、ロコモティブシンドロームが健康寿命を妨げる要因として考えられます。

●ロコモティブシンドローム(略:ロコモ):運動器症候群

「運動器の障害により、移動機能の低下をきたした状態」で“病名”ではありません。

足腰が弱って歩行、立ち座りなどに支障が出始めた状態で、介助や介護を要する危険性が高い状態のことをいいます。

原因

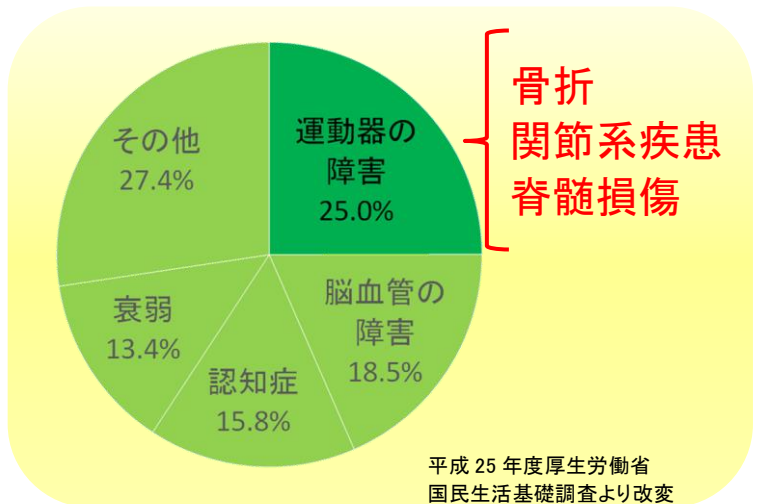
要支援・要介護の原因として、骨折・関節系疾患・脊髄損傷などの運動器障害が4分の1の割合であります(右図)。

ロコモの目標は

「人生 80 年時代に寝たきりを作らないこと」

転倒予防、寝たきり予防し健康寿命を伸ばすには、ロコモへの対策が重要になります。

●そこで、まずロコモを調べて予防しましょう。



ロコモチェックをしてみよう！！ まずは自分を知るところから！！

1つでも当てはまればロコモの疑いがあります。

また、『両脚で高さ 20cmの台から立ち上がれない』場合、移動能力の低下が進行し、自立した生活ができなくなるリスクが高まっている可能性があります。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患の可能性があるので、整形外科専門医の受診をおすすめします。

ロコモチェックへ▶

ロコモチェック(高齢者向け)

こんな症状
思い当たりますか？

7つの ロコモチェック

1



片脚立ちで
靴下がはけない

2



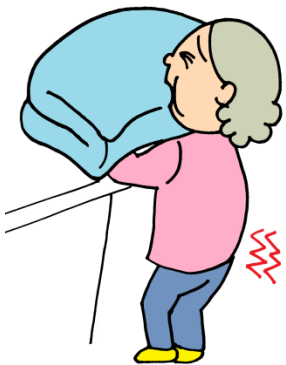
家の中でつまずいたり
すべったりする

3



階段を上がるのに
手すりが必要である

4



家のやや重い
仕事に困難である
(掃除機の使用、布団の
上げ下ろしなど)

5



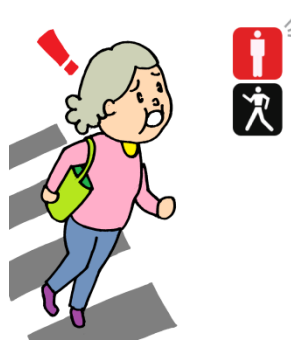
2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である
(2kg=1リットルの
牛乳パック2個程度)

6



15分くらい続けて
歩くことができない

7



横断歩道を青信号で
渡りきれない

【トレーニング】以前、ロコモの記事で取り上げたロコモトレーニングを
再度、同紙に掲載しましたのでご参考ください。

実際にどんな運動があるのでしょうか？

ロコモトレニングは二種類だけです！是非毎日続けてみましょう！



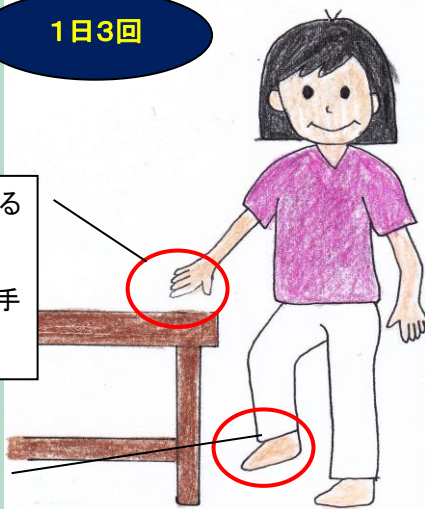
① [片脚立ち] バランス能力をつけましょう

左右1分ずつ

1日3回

転倒しないように必ずつかまるもののある場所で行う。
バランスが悪い場合は、軽く手をつけて行いましょう。

前方に5cm程上げる。



支えが必要な人は...



★姿勢を正して行いましょう。
★十分注意して、机に両手もしくは片手をつけて行いましょう

② [スクワット] 下肢筋力をつけましょう

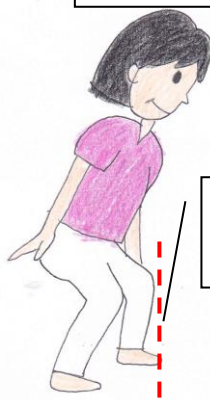
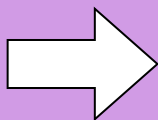
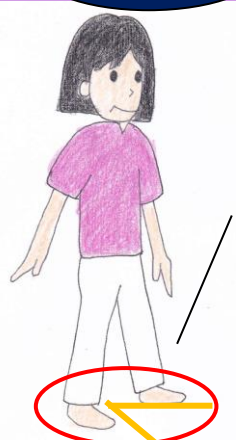
5~6回

一日3回

お尻を後ろへ引くように身体をおとします。

肩幅より少し広めに足を広げる。
つま先は30度くらい開きます。

膝が出ないように注意



スクワットが出来ない人は...

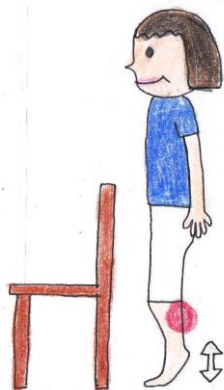


★椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します

カーフレイズ

★その他の運動★

ゆっくりとかかとを上げ下ろしします。
バランスを崩しそうな場合は、椅子に手をつけて行いましょう。



回数目安: 10~20回 × 2~3セット

フロントランジ

- ① 足を大きく前に踏み出す
- ② 太ももが水平になるまで腰を落とす
- ③ 踏み出した脚を元に戻す
- ④ ①~③の手順で左右行う



回数目安: 5~10回 × 2~3セット


** 運動中の転倒には十分注意しましょう **

また股関節や膝関節などに痛みがある方は医師の指導の下、行うようにしてください。

子どもにロコモが！？

近年、生活習慣(スマホ・ゲームの長時間の使用や、外遊びの機会が減少)により、子どもの体に異変が生じています。体がかたい、バランスが悪いなど、子どもの運動器機能が低下しており、この状態が「運動器機能不全」または「子どもロコモと呼ばれています。現在問題がなくても、ケガにつながることも少なくありません。まず家庭で、保護者による運動器の事前チェックを行うことが重要です。

●子どものロコモチェック

1	 <p>片脚立ちが ふらつかずに 5秒以上できない</p>	1の対策	 <p>背筋を伸ばした良い姿勢で、足の指から足の裏全体でしっかり体重を支えます。 左右 30 秒ずつ、次いで 60 秒ずつ、ふらつかずに立つ練習をしましょう。</p>
2	 <p>しゃがみ込めない ・途中で止まる ・踵が上がる ・うしろに転ぶ</p>	2の対策	 <p>背筋を伸ばし、股関節をしっかり曲げて、つま先や踵だけでなく、足の裏全体に体重がのるように、ゆっくりしゃがみ込みましょう。</p>
3	 <p>肩が垂直に 上がらない</p>	3の対策	 <p>両手を組み、手のひらを上に向けて、大きく背伸びをしましょう。</p>
4	 <p>体の前屈で 指が床につかない</p>	4の対策	 <p>①股関節からしっかりお辞儀をします。 ②次に膝を曲げ、手を床につけます。 ③指を床につけたまま膝をゆっくり伸ばします。</p>