

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきます。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。今回は「ロコモティブシンドロームを予防しよう!」というテーマで話題を提供します。



- 特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーション ポットここに勤務
- 認定理学療法士(介護予防)
- 主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している

■ロコモティブシンドロームとは?

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)という言葉が耳にしたことがあるでしょうか。これは日本整形外科学会が2007年に提唱したもので、「運動器の障害のために移動能力が低下し、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態」を指します。運動器症候群とも呼ばれています。運動器といった単語が聞き慣れないかもしれませんが、「運動器」とは、私たちの体を動か

■やってみよう、ロコチェック!

「私もロコモティブシンドロームかも?」と思ったあなたは、図1にロコモティブシンドロームかどうかを調べるロコチェックを示しました。7つの項目のうち1つでも当てはまる場合はロコモティブシンドロームの疑いがあります。骨や関節などに異常がないかを医療機関で調べてもらいましょう。

ロコチェック

- ☐ 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 片脚立ちで靴下をはけない
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2本分)
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である(掃除機がけや布団の上げ下ろし)

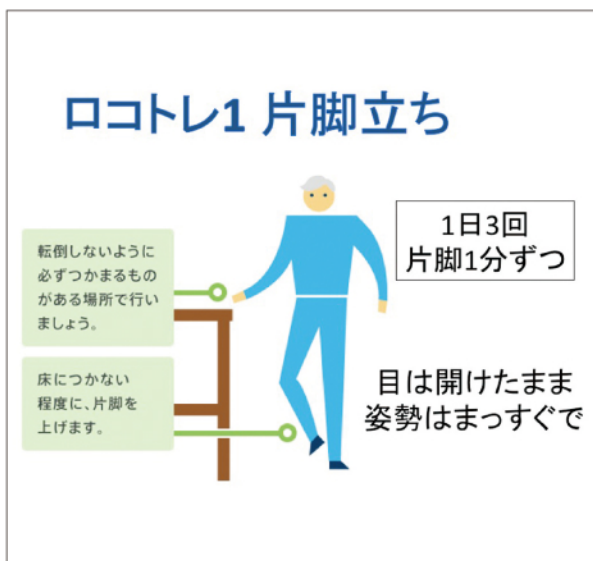
(図1): ロコチェック

■ロコトレでロコモ予防

ロコモティブシンドロームを予防するには、ロコトレ(ロコモーション・トレーニング)が効果的といわれています。

難しい方は、椅子からゆっくり立ったり座ったりする動作をくり返します。このとき、机などに手をついてもかまいません。

ロコトレの1つ目は、バランス能力をつける「片脚立ち」の運動です(図2)。バランス能力は高齢期になると急激に低下していきます。片脚立ちでバランス能力の低下を防ぎます。バランスの能力をつける運動で転んでしまつては目もあてられませんので、必ず机などつかまるものがある場所で行ってください。足は高くあげすぎず、床につかない程度に片脚をあげましょう。左右1分ずつ、1日3回行います。支えが必要な方は机に両手または片手をついて行ってもかまいません。



(図2): ロコトレ・その1 片脚立ち



(図3): ロコトレ・その2 スクワット

いかがでしたでしょうか。ご自身の体調に合わせて無理のないように取り組んでみてください。

い。次回は「人のつながりと健康」です。お楽しみに。