

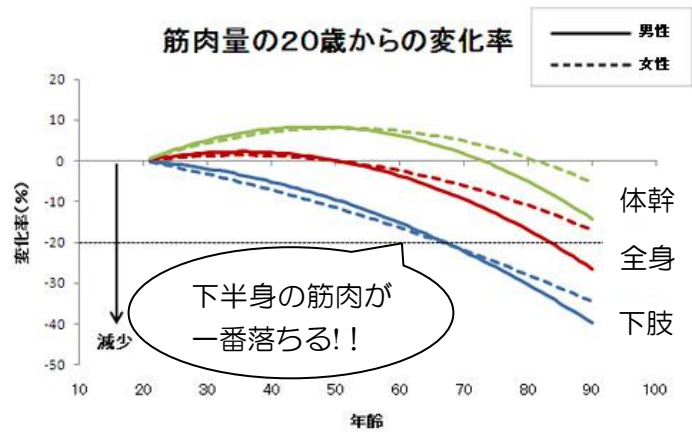
(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

ロコモティブシンドローム予防で、健康長寿！！寝たきり予防！！

ロコモこと、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、「運動器の障がい」により将来介護が必要となるリスクの高い状態になることをいいます。運動器の障がいには、大きく分けて2つあります。

- ①運動器の疾患・・・変形性関節炎や骨粗鬆症、関節リウマチなど
- ②加齢による運動機能の衰え・・・筋力、持久力低下、反応の遅れ、バランス感覚の低下など

①は人によりますが、②は加齢とともに誰にでも起きてしまいます。右の図を見て下さい。右の図は20歳を基準にした筋肉の変化率をグラフにしたものです。加齢とともに筋肉が減っていることがわかります。特に下半身の筋肉の減少は顕著といえます。



谷本ら. 老年医学2009のデータを一部改変

みなさんは下のチェック項目を全てクリアする自信はありますか？

ロコチェックで思い当たることはありますか？

7つのロコチェック

- 1 片脚立ちで靴下をはけない
- 2 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5 15分くらい続けて歩けない
- 6 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個程度)
- 7 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

一つでも当てはまれば、運動機能が衰え、ロコモである心配があります。

最初に述べた通り、ロコモであると将来、要介護になるリスクが高い状態だと言えるでしょう。不安を煽るようですが、健康寿命を縮めたり、寝たきりとなる3大因子としてメタボ、認知症・・・そして、

があるのです！！

ロコモ

では、どうすればいつまでも生き活きと生活出来るのでしょうか？

みなさんは、**運動**をしていますか？筋力トレーニングは **90歳を超えても有効**といわれています。加齢による運動機能の衰えを、筋肉量上げる、今の筋肉を維持することで予防しましょう。

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

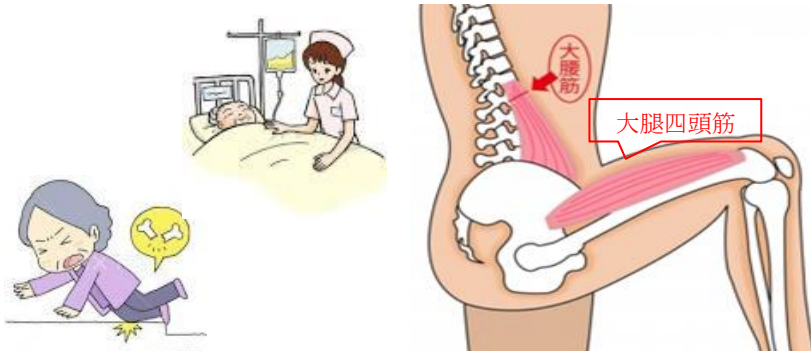
*ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。



無理に試して、転んだりしないように注意してください。
また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている
注意！ 場合などは、まず医師の診察を受けてください。

大事なのは足腰の筋肉！！

先ほど、下半身の筋肉の減少量が多いことを学びましたね。そこでキーになってくる筋肉が大腰筋と大腿四頭筋です。ん？どこ？？と思われた方もいらっしゃると思いますが、簡単にいうと**腰**と**太もも**の筋肉です。人は歩くときに足を上にあげて、一步を踏み出しますよね？ここで腰と足の筋肉が衰えていると、思った以上に足があがらず、つまずき→転倒→骨折→寝たきりとなってしまうわけです。



腰と太ももの筋肉を鍛えると、先ほどのロコモチェックでひっかかっていた・・・

- ① 靴下も！ ② 家の中のつまずきも！！ ③ 階段の登りも！ ④ 信号の歩行も！
- ⑤ 15分の歩行も！ ⑥ 2kgの買い物は・・・?? ⑦ 布団の上げ下ろしなども！！?

一通り無理なくできるようになってきます。

筋肉を鍛えるために、静岡健康友の会(静岡県中部)では静岡市推奨の「しぞ〜かでん伝体操」を、たまち薬局主催のヘルスチャレンジでは「ラルゴウォーク」などを行っています。でん伝体操は静岡市のHPからも閲覧可能 (http://www.city.shizuoka.jp/tv_kurashi_O1.html) です。また、市立図書館、地域包括支援センター、保健福祉センター等でDVDの貸し出しも行っています。友の会でも毎週月曜日、木曜日にでん伝体操をみんなでを行っています。無理なく、でも、続けるということがロコモの予防には大切です。

背筋を伸ばして！
鏡みながらでもok！

手を振り、足をあげた状態で一時停止。
足の高さより片足で立つこと意識！！

ラルゴウォーク (ゆっくり足踏み)

イッチ！ニー！
イッチ！ニー！

膝を曲げて1秒キープ

問合せ先: 健康づくり推進センター (249-3182)
地域リハビリテーション推進センター (249-3182)

でん伝体操

実施マニュアル

しぞ〜か
でん伝体操

静岡市 健康づくり推進センター
TEL: 054-251-1579 FAX: 054-251-0525

他にも、各地域や民間が趣向をこらしたロコモ予防体操をHPなどで公開しているので興味があればアクセスしてみてください。
*持病のある方はお医者さんに相談の上、体操を行ってください。

参考：日本臨床整形外科学会 HP、日本整形外科学会パンフレット、タニタHP 文責：松岡 (実習生)