

ロコモティブシンドロームについて



11月29日（木）医師とリハビリより『ロコモティブシンドローム』について講演を行いました。

「ロコモティブシンドロームとは」
「転倒予防体操」

医師 高森 博照
理学療法士 川藤 悠貴

ロコモティブシンドローム

『ロコモティブシンドローム』とは・・・

体を支えたり動かしたりする骨・関節・筋肉などの機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態のことを言います。

語源である”Locomotive（ロコモティブ）”には「運動の」という意味も含まれています。運動器障害は一般的に50歳以降に多くなりますが、今後ますます増え続ける高齢者の運動器障害への取り組みとして、日本整形外科学会が提唱した新しい概念です。

日本整形外科学会では、自己診断法のロコチェックや、予防運動のロコモーショントレーニング（ロコトレ）の実践を呼びかけています。

皆さんも、自己診断の結果あてはまる項目があれば、転倒予防体操などに取り組んでみていただきたいと思えます。



ロコモーションチェック（ロコチェック）

- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩くことができない

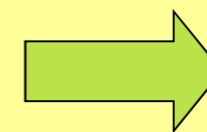
ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング（ロコトレ）を始めましょう！

転倒予防体操

転倒してしまう原因には、関節・筋力の衰え、バランス感覚の低下、神経の働きの衰え、視聴力低下等さまざまな要因があります。転倒を予防するには、ストレッチ体操や筋力トレーニングを継続して行う事が大切です。今回は、当日行った体操の中からいくつかを紹介します。

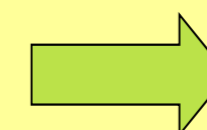
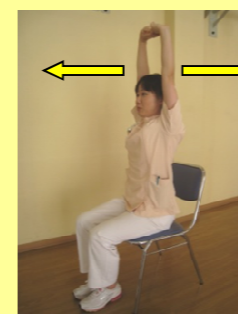
☆足踏み体操…お腹周りとおももの筋肉を強くする運動です。

座った状態で、足を交互に大きく上げて足踏みをします。
一緒に腕も大きく振りましょう。20回



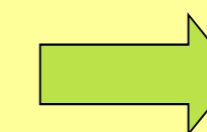
☆体を横に曲げる体操…手と体のストレッチです。

手を頭上に伸ばし、体を左右にゆっくり曲げて5秒間保ちます。
左右5回ずつ



☆ひざ伸ばし体操…太ももの前面の筋肉を強くする運動です。

座った状態でひざを伸ばして5秒間保ちます。左右10回ずつ



次回予告

平成25年2月26日に、高田先生より『脳卒中』について講演を行います。
詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。

皆様のご参加をお待ちしています。