

いつまでも健康に…

ロコモ予防

「メタボリックシンドローム」という言葉はだいたい一般に浸透しましたが、「**ロコモティブシンドローム (運動器障害)**」はまだ知らない人も多いのでは？

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害により要介護の状態および、要介護になるリスクの高い状態をいいます。推計患者は4700万人ともいわれています。

7つのロコチェック!

- 1つでも当てはまれば
ロコモ予備群です!

ロコモティブシンドロームは徐々に進行することから、自分で気づくことが重要です。

次のようなことに心当たりはありませんか？

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 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分くらい続けて歩けない
- 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
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

※日本整形外科学会が定める「ロコチェック項目」より

ロコモはなぜ起きるのか

ロコモティブシンドロームの原因には、大きく分けて運動器自体の疾患(変形性関節症、骨粗しょう症、変形性脊椎症など)と、加齢による運動器機能不全があります。前者は病院に受診するなどして疾患を治療することが大切で、後者は完全に防ぐことはできませんが、生活習慣の改善で症状を遅らせることが可能です。

「歩ける力」を維持しよう!

ロコモ予防運動

ロコモティブシンドロームは骨・筋肉・関節・椎間板の働きの低下から始まります。わずかでも運動器の機能低下を感じたら、無視せず対応策をとることが重要です。

「今は問題なく歩ける」という人も、ロコモティブシンドロームが重症化してしまうと、こうした運動が困難になったり、関節や筋肉を痛めてしまう可能性もあります。運動機能に問題がないうちから下記のような運動に取り組み、「歩ける力」を生涯維持することが大切です。

1 タオルつかみ

- ① いすに座り、床にタオルを敷く。
- ② はだしの足をタオルの上のせ、指の力でタオルを引き寄せる。

POINT!

- ・足の指は開かないように。
- ・簡単にできる人はタオルの端にペットボトル等を置いて負荷を増やす。
- ・左右5分ずつ。

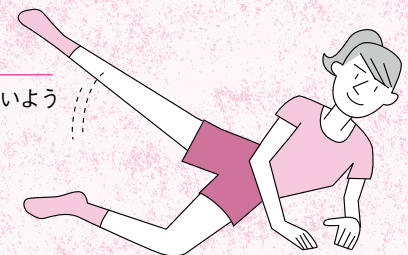


2 足上げ

- ① 横になり、下の足は軽く曲げる。
- ② 息を吐きながら、ゆっくり足を上げる。
- ③ 上げた姿勢を5～10秒保ち、息を吸いながらゆっくりおろす。

POINT!

- ・足は高く上げすぎないように(腰より少し上)。
- ・左右20回。



注意

痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。無理をせず、自分のペースで行いましょう。