

ご自宅でできる

# ロコモ



## 予防体操

『ロコモ予防』で健康寿命をのばそう！

運動は『ロコモ』予防にとって重要なキーワード！！

- 1) 運動は骨を作る細胞を活発にする
- 2) 運動をするとカルシウムが骨に沈着しやすくなり、骨が強くなる
- 3) 運動を習慣にすることで、骨を守る筋肉がつく
  - 筋肉がつくと、ふらつきにくくなり、転倒予防になる
  - 筋肉を動かすことにより、骨にも刺激が加わり相乗効果で骨を強くする

### ① 片足で立つ

左右1分ずつ1日3回が理想



### ② スクワット

5~6回繰り返し返します。1日3回が理想



全身の筋肉の **70%** を下半身が占めています。つまり下半身を鍛える＝筋肉を鍛えることになります。

無理せずに行いましょう。病気で治療中の方や、膝・腰痛のある方は医師に相談してください。

## ロコモ 出前講座

行ってきました。

2023.3.7『市民病院出前講座』を行いました。  
六角堂公民館にうかがいました。30名ほどの方  
にご参加いただきありがとうございます。  
稲沢市民病院では、地域で病気の予防に努めて  
います。出前講座のご依頼をお待ちしています。



みなさんカラダが柔らかい



握力測定NO1は70代男性の44キロ！

理学療法士の三浦さんが『ロコモ』についてのお話をした後  
に実際に『ロコモ予防体操』をしました。80代以上の  
方も参加されていましたが・・・みなさんのパワーにびっ  
くり。健康の秘訣をお聞きすると・・・10年以上気功や  
太極拳、ラジオ体操、散歩などお金をかけずに  
毎日コツコツ運動を続けることが健康の秘訣でした。

# 稲沢市民病院 / 病院 News.

inazawa municipal hospital news

vol. 70  
2023.March



健康寿命のキーワードは

# ロコモ 予防



## Check!

- 毎日、運動はしていない。
- 最近、体力の衰えを感じる。
- 自宅でふらついたことがある。

“健康寿命”をご存知ですか？健康上の問題がなく、  
自立した日常生活が送れることをいいます。  
今月号は、健康寿命のキーワードとなる『ロコモ』についての特集です。



運動器とは、人間の立つ、歩くなどの体を動かすのに必要な、骨、関節、筋肉などの総称です。ひとつでも機能が低下すると体全体の働きが悪くなります。

痛みを感じたり、歩くのがつらくなったりして日常生活に支障が生じ、ときには転倒から骨折して要介護状態になってしまうこともあります。

運動器の障害のために立ったり、歩いたりする移動機能が低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」＝ロコモといいます。

進行すると要介護や寝たきりリスクが高くなります。介護を必要とする人は、この10年間で200万人以上増加しています。（厚生労働省 介護保険事業状況報告平成29年9月分より）その原因として、脳卒中や認知症以外に見逃してはならないのが『運動器』の障害です。要支援・要介護の原因は、運動器障害（ロコモ）が脳卒中を抜いて第1位と報告されています。

筋力の低下

立つ、歩くなど日常生活に支障

転倒による骨折

進行すると寝たきりのリスク



バランス能力の低下

骨や関節の病気

- 1) 骨粗鬆症
- 2) 変形性膝関節症
- 3) 脊柱管狭窄症



# ロコモ

どうしたらいいの？

## 大切なのは、やっぱり運動。

運動は、体力向上だけでなく、生活習慣病や、ロコモティブシンドロームの予防、転倒予防、ストレス解消など様々な効果があります。また筋肉量も増え、かつ骨が強くなります！！



理学療法士 | 三浦航平

## 7つのロコモチェック

- 片足立ちで靴下をはけない
- 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
- 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
- 2kg程度の買い物をして持ち帰ることが困難である  
→ 1Lの牛乳パック2本程度
- 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

いくつ当てはまりましたか？

1つでも当てはまるものがあれば、骨や筋肉など運動器が衰えている可能性があり、ロコモの心配があります。0を目指してトレーニングを始めましょう！

## 03 ロコモは予防できる？

毎日の運動やバランスの良い食生活が予防につながります。

ロコモは、ある程度進行していても回復します。

ロコモ予防には運動が大切です。運動は、筋力、骨の強化や体力の向上だけでなく、病気の予防、特に糖尿病や動脈硬化などのメタボリックシンドロームの予防・改善に大きく関係します。また、骨粗鬆症の予防、転倒予防にもつながります。

## 04 自宅で転倒して骨折するのが怖いです。

ご自宅の環境も見直すことで転倒予防につながります。

- 歩くときに障害になるものがあれば取り除く
- 段差に目印のテープをはる
- 足元が暗い場所に照明を設置
- 階段に手すりをつける

60歳以上の方の転倒は、ご自宅での発生が多いです。場所は庭やリビング、玄関ホール階段、台所などです。いままでひやとした場所を思い出してご自宅の環境を見直してみましょう。