

微風

そよかぜ

山陰労災病院

平成21年7月号

No.31

- 病院機能評価認定施設
- 医師臨床研修指定病院
- 地域医療支援病院
- 救急告示病院

山陰労災病院の基本理念

私たちは、地域の皆さまと働く人々から信頼され
選ばれる病院を目指します

ロコモ予防で健康長寿

関節整形外科部長 山本 敦史

日本は世界に先駆けて超高齢化社会を迎えています。75歳以上の高齢者での寝たきり・介護の主な原因は運動器疾患が21.5%（2007年）を占め、今後も増加の一途をたどると思われます。そこで、この新しい事態に対応すべく「メタボ」の運動器版として「ロコモティブシンドローム」（略してロコモ）という新しい言葉が注目されています。ロコモとは骨・関節・筋肉などの機能が衰えて生活の自立度が低下し要介護や寝たきりになる可能性が高い状態を表します。その原因としてはバランス能力の低下、筋力の低下、変形性関節症、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症などがあります。自分でできるロコモチェックとして、以下の5項目があります。

①片脚立ちで靴下がはけない②家の中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④横断歩道を青信号で渡りきれない⑤15分くらい続けて歩けない。



上記のうち、1つでも当てはまる人はロコモの心配がありますので次に挙げるロコモーショントレーニング（略してロコトレ）を行きましょう。ロコトレその1は開眼片脚立ちです。別名、ダイナミックフラミンゴ療

ロコトレ その1

開眼片脚立ち

転倒しないように、
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床に着かない程度
に片足を上げます。



左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



机に両手をつけて
行います。



指をついただけでもできる人は、
机に指だけをつけて行います。

ロコモパンフレット2009年度版参照

法とありますが、片足立ちは両足立ちに比べ約2.75倍の負荷がかかり、1分間の片足立ち訓練は約53分間歩行に相当するともいわれています。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。ロコトレその2はスクワットです。あの女優、森光子さんは今でも1日200回のスクワットをしているそうです。椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろしましょう。膝は曲がっても90度を超えないようにします。深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。その他のロコトレとしてはラジオ体操、ウォーキング、各種スポーツなどいろいろな運動を積極的に行いましょう。ロコモにはいろいろなレベルがあり、十分に歩ける人とよく歩けない人ではロコトレのやり方も違います。自分にあっ

ロコトレ
その2

スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。

□机に手をつけてのスクワット



□ スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。



ロコモパンフレット2009年度版参照

た安全な方法で行いましょう。膝や腰が痛いからと体を動かす機会が少なくなっていないませんか。寝たきりや要介護にならないように今日から始めましょう。