

発行人→医療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1
TEL→055-922-8855
URL→<http://www.sunto-seikei.jp>

ロコモティブシンドローム 理療 平岡

こんにちは、理学療法士の平岡です。

今回は「ロコモティブシンドローム」について書かせていただきます。

ロコモティブシンドローム通称、ロコモは、骨や筋肉・関節などが衰え、立つ・歩くなどの移動が不可能となり介護が必要となるリスクが高いことを言います。ロコモの簡単な判断に「ロコチェック」と「ロコモ度テスト」というものがあります。ロコチェックは生活の中で【片脚立ちで靴下が履けない、家の中でつまづいたり、あふたりする、階段を昇るのに手すりが必要、横断歩道を青信号で渡りきれない、15分続けて歩けない、2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難、やや重い家事(掃除機・布団の上げ下げなど)が困難】などのものが1つでも当てはまるとロコモの可能性がります。また、ロコモ度テストでは、10cm~40cmの台を片足立ちで立てるかを見るものや、大股歩きで2歩歩き、歩幅を見るもの、家の中を歩くのが困難・階段昇降が困難などの生活の困難さ・痛みについてなど25の項目

で言われるロコモ25があります。

ロコモにならないために2つの運動で足腰を丈夫にしましょう。

まずバランスを保つための片足立ち。転倒しない

ように何かにつかまり左右ともに1分間ずつを

1日3回行いましょう。そして足腰を鍛えるための



スクワット。運動の仕方は、足を肩幅

より広めに、つま先を30度に開いて立ち、お尻を後ろに

引くイメージで膝を曲げます。ゆくり5~6回、1日3セ

ト行ってください。運動は最初は無理のない回数

で行いましょう。また、体カに余裕がある方は、踵上げや足をゆくり

前に出し、太ももが床と水平になるまで腰を落とし、踏み出した足

を元に戻す運動もカラスしてやってみましょう。

運動のほかにもロコモにならないために食事が大切になり

ます。骨を丈夫にするには、カルシウムだけでなく、腸でカルシウムの吸収

を高めるビタミンD(鮭やキノコ類に含まれる)や骨を維持するビタミンK

(青菜や納豆に含まれる)が必要となり、筋肉を強くするには

たんぱく質だけでなく、たんぱく質の合成・分解に働くビタミンB6

(マグロの赤身やバナナに含まれる)を摂る必要があります。

これから寒くなってきましたが、良く運動をして、いろいろな物を食べ

て健康寿命を延ばしましょう。

インフルエンザ予防接種実施中