

いきいき健康術 第100回

『ロコモティブシンドローム』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、国保京丹波町病院和知診療所の理学療法士大田有次さん。運動器の障害により健康寿命にも大きく影響するロコモティブシンドロームに関するお話です。

「ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)」という言葉はテレビや新聞などで見た人もあるかと思いますが、骨粗しょう症や足の関節・背骨の変形や痛みが原因で移動能力(ロコモーション)が低下している状態をいい、進行により介護が必要になる可能性が高くなります。

■自分でできる7つのロコモチェック

- ① 片足立ちで靴下がはけない
 - ② 家の中でつまずいたりすべったりする
 - ③ 階段を上がるのに手すりが必要
 - ④ 家の中の力が必要な仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)が困難である
 - ⑤ ニキ口程度の買い物(リットルの牛乳パック二本)を持ち帰るのが困難
 - ⑥ 十五分くらい続けて歩くことができない
 - ⑦ 横断歩道を青信号で渡り切れない
- ひとつでも当てはまった方は、ロコモの可能性があります。生活習慣を見直し運動習慣を身につけることをおすすめします。



理学療法士
おた ゆうじ
大田 有次 さん(和知診療所)

■毎日の生活の中でロコモ予防

- ↳ 毎日、今より10分多く体を動かす
 - ① 歩幅を広くして、速く歩く
 - ② エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
 - ③ 自宅近くの公園や施設を利用して運動する
 - ④ 仕事の休憩時間に散歩をする
 - ⑤ 休日には外出を楽しむ
- などにより、毎日元気に体を動かすだけでもロコモ予防につながります。
- もし、関節や腰の痛みなどで運動を行うことに不安がある場合は、医療機関を受診してご相談ください。

お知らせ

和知診療所では、訪問診察を火曜日の午後実施しています。また訪問看護についても随時実施しますのでご相談ください。

☎ 84-1112