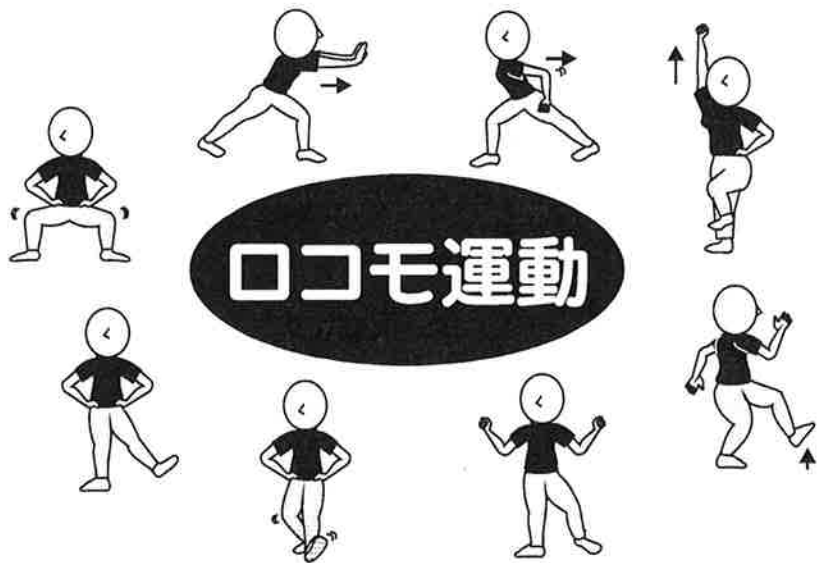


長寿のための運動



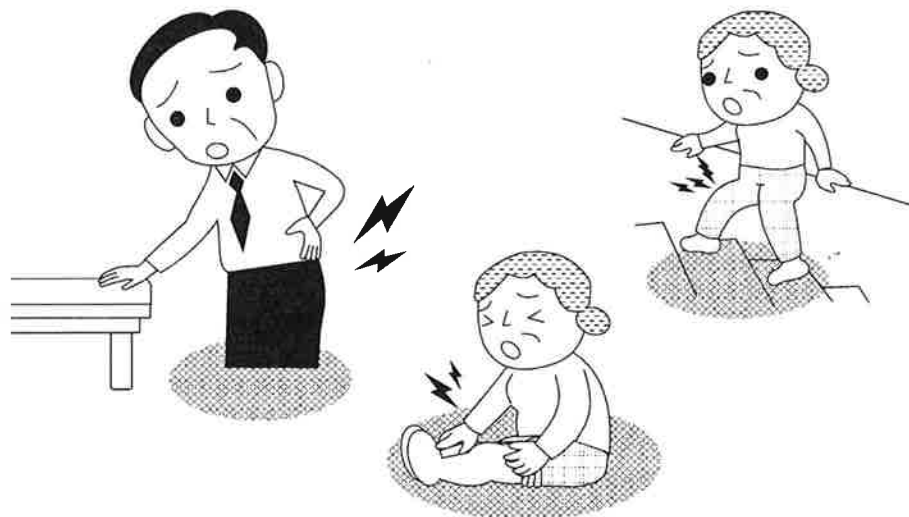
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

ロコモティブシンドローム という言葉を知っていますか？

近年、日本では元気で活動的な生活を送っている高齢者の方が多くいらっしゃいます。

その反面、生活に支援を要する人や寝たきりになる人も増えています。



ロコモティブシンドロームとは…

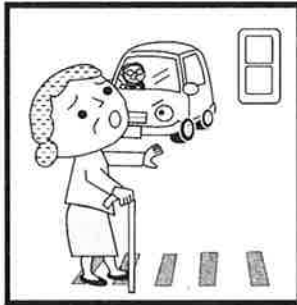
骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

思い当たることはありませんか？

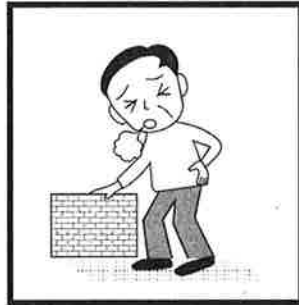
5つの ロコモチェック



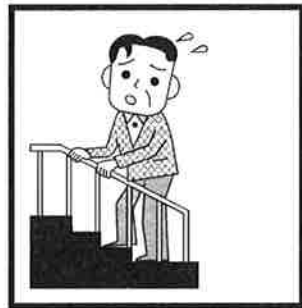
片足立ちで靴下がはけない



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



階段を上るのに手すりが必要である



家の中でつまずいたり滑ったりする

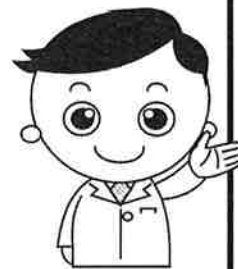
1つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。

ロコモの原因とは…

ロコモティブシンドロームの主な原因として、

「骨粗しょう症」^{へんけいせいかんせつしょう}「変形性関節症」^{へんけいせいかんせつしょう}「関節リウマチ」^{せきちゅうかんきょうさくしょう}「脊柱管狭窄症」などの疾患があります。

多くの場合、これらの疾患と「バランス能力の低下」「筋力の低下」といった運動器機能の低下とが重なり、運動器全体の障害が起こるからだと考えられています。



原因

バランス能力の低下

筋力の低下

関節の変形

脊柱管の狭窄

骨密度の低下 など



変形性関節症



脊柱管狭窄症



骨粗しょう症

ロコモの予防

ロコモの予防に、ロコモーショントレーニングがあります。ロコモーショントレーニング自体は、スクワットや片足立ちといった、とても簡単な運動ですが、関節や筋肉に与える負荷は、意外に大きくなります。ロコモにはいろいろなレベルがあり、トレーニングのやり方も違うので、自分にあった安全な方法で始めましょう。

また、治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。

ロコトレ 1

開眼片足立ち

左右1分間ずつ
1日3回行いましょう。

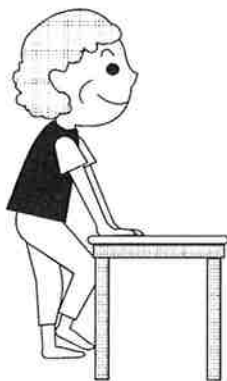
転倒しないように
必ずつかまるものか
ある場所で行いましょう。

ポイント

床に足がつかない程度に
片足を上げます。
3~5cm上がってればOK



支えが必要な人は、医師に相談したり、
机に手や指をつけて行いましょう。



机に両手をつけて行います。

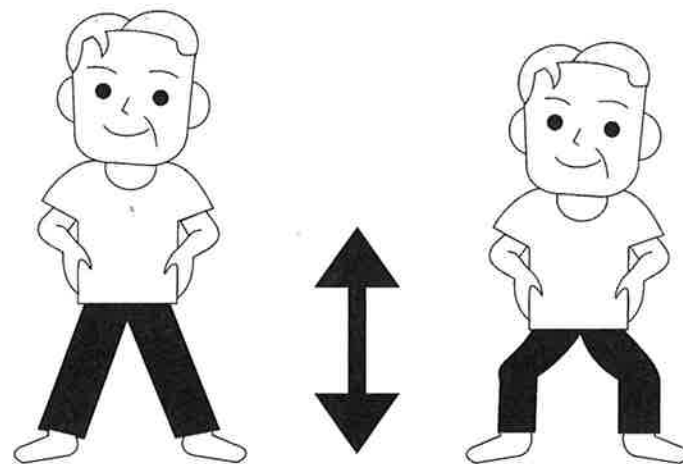


指をついたただけでもできる人は、
机に指だけをつけて行います。

ロコトレ 2

スクワット

1. イスに腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろします。
2. お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度は超えないようにします。



深呼吸をするペースで5~6回行います。
これを1日3回行いましょう。

横から見た図

Check!!

安全のために、
イスやソファの前で
行いましょう。



Check!!

膝は、つま先より前に
出ないようにします。

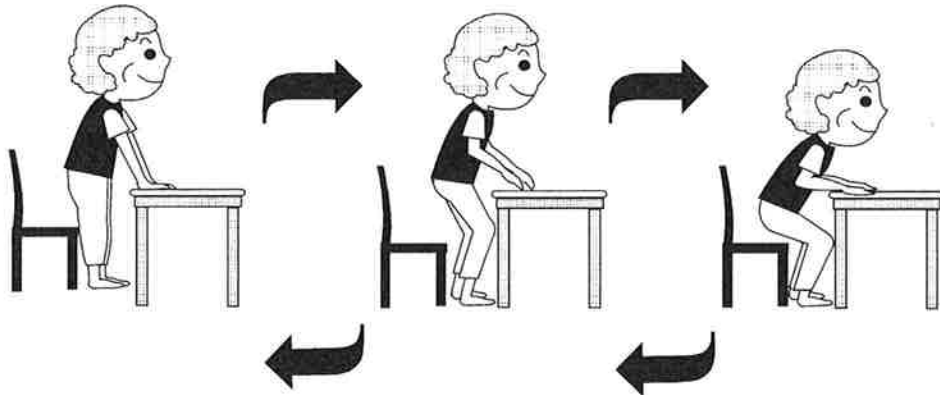
ロコトレ
3

スクワット

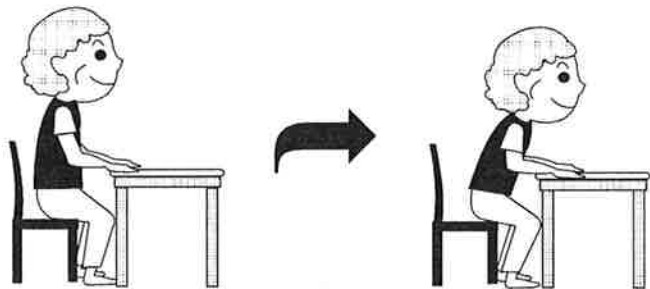


支えが必要な人は、医師に相談したり、机に手や指をつけて行いましょう。

机に手をついてのスクワット



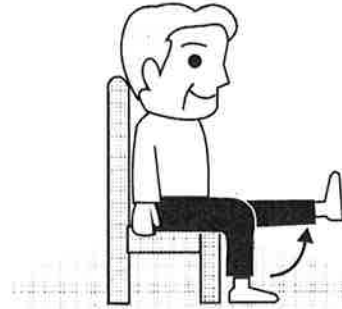
スクワットができない時は、イスに腰掛け、机に手をついて、腰を浮かす動作を繰り返します。



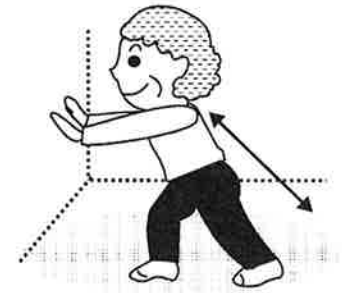
ロコトレ
4

その他のロコトレ

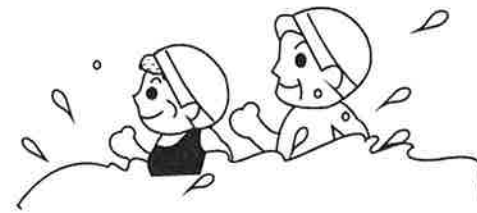
開眼片足立ちやスクワット以外にもいろいろな運動を積極的行いましょう！



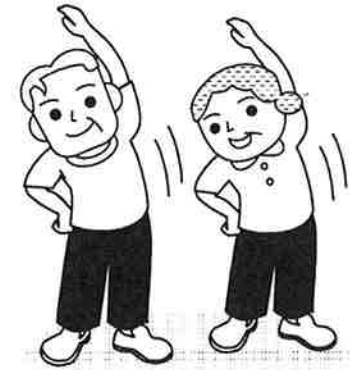
・関節の曲げ伸ばし



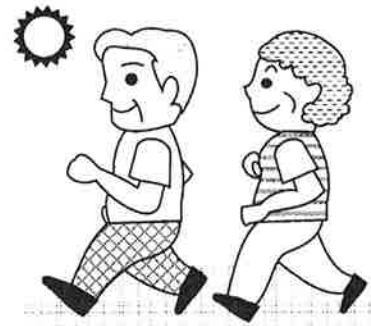
・ストレッチ



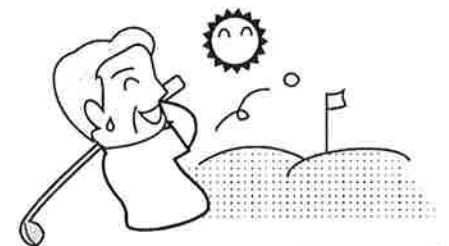
・水泳



・ラジオ体操



・ウォーキング



・各種スポーツなど