

あなたの骨・関節は大丈夫？

ロコトレで健康長寿！



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 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

Seedling 2011 5月号

Copyright © 2011かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

あなたの骨・関節は大丈夫？

ひざ
膝や腰が痛むという人は大変多く、日本では1000万人以上が「腰痛」や「手足の関節痛」を抱えており、その数は年々増加傾向にあります。
このような痛みがきっかけとなって、要介護や寝たきりにつながることも少なくありません。

チェックしてみよう！

思い当たることはありませんか？

- ①片足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横断歩道を青信号で渡りきれない
- ④階段を上るのに手すりが必要である
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥家のやや重い仕事が困難である
(掃除機がけや布団の上げ下ろしなど)
- ⑦2kgほどの買い物をして持ち帰るのが困難である
(1ℓの牛乳パック2個程度)

日本整形外科学会「ロコモパンフレット2010年度版」より

上記の項目でチェックが入ったものはありましたか？
次のページで確認してみましょう。



チェックした項目から 考えられること



①片足立ちで靴下がはけない

- バランス能力の低下
- 筋力の低下



②家の中でつまずいたり 滑ったりする

- 筋力の低下
- 運動器どうしの
連携の悪さ

③横断歩道を青信号で 渡りきれない

- 歩行能力の低下による
歩行速度の減速

④階段を上るのに 手すりが必要である

- バランス能力の低下
- 筋力の低下
- 膝の病気の可能性

⑤15分くらい 続けて歩けない

- 持久力の低下
- 腰の病気の可能性



⑥家のやや重い仕事が 困難である

- バランス能力の低下
- 筋力の低下
- 腰の病気の可能性

⑦2kgほどの買い物をして 持ち帰るのが困難である

- バランス能力の低下
- 筋力の低下
- 膝の病気の可能性

これらの項目に一つでも当てはまった場合は
ロコモティブシンドロームかもしれません。

通称
“ロコモ”

ロコモティブシンドローム

— 運動器症候群 —

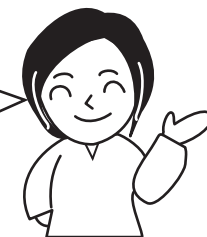
骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、
くらしの中の自立度が低下し、介護が必要に
なったり、寝たきりになる可能性が高くなります。
このような状態をロコモティブシンドローム
といいます。

ロコモにならないために

ロコモの対処で大切なのは、軟骨に大きな負担をかけない
ように、筋肉や骨を鍛えることです。しかし、腰や膝が痛む
場合には、トレーニングもしづらいものです。そこで、腰や
膝など個別の運動器の働きをよくするための治療を受け、
痛みを軽減しながら、からだ全体の働きをよくするための
トレーニングを行います。

ロコモの対処の2本柱である治療とトレーニングは、
できるだけ並行して行うことが大切です。
治療についてはかかりつけ医や専門医(整形外科)に
ご相談下さい。

次のページではロコモの対処法
「ロコモーショントレーニング」、
略して「ロコトレ」をご紹介します。



ロコトレで ロコモを防ごう



ロコトレの基本は「スクワット」と「片足立ち」。
注意点を守って、安全に行いましょう。

ロコトレの注意点

- ①治療中の病気、怪我があるときや体調に不安があるときは、まず医師に相談する。
- ②無理せず、自分のペースで行う。
- ③食事をした直後に行うのは避ける。
- ④運動を行っている最中に痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談する。

ロコトレを行う際のアドバイス

■張り切り過ぎないことが大切

トレーニングの回数や頻度が過剰だと、逆に痛みが増してしまうことがあります。無理をせず、正しい姿勢で行うことを心がけましょう。

■自分の体力に合った運動を行いましょう

体力別にトレーニングを紹介していますが、トレーニングを行って痛みがある場合は難易度を下げて行ってください。また、このトレーニングではもの足りない場合には、ウォーキングなどを取り入れてみましょう。事前に柔軟体操や準備体操を行うことが大切です。

筋肉を鍛えたり、腰痛や膝の痛みを軽減する

ロコトレ
その①

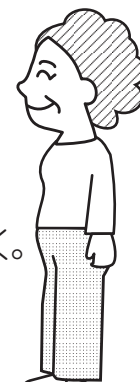
スクワット

この運動では主に太ももの筋肉、お尻の筋肉に加え、背中の筋肉やおなかの筋肉を鍛えることができます。「立つ」「座る」「歩く」という日常生活の基本動作に不可欠な筋肉を強化します。

【A】自力で歩くことができる人

1セット 5~6回
×
1日3セット

- ①足を腰の幅に開き、背筋を伸ばして立つ。つま先はかかとから30度くらい外側に開く。



30度

- ②4~5秒ほどかけてお尻を下ろし、4~5秒ほどかけて元の姿勢に戻る。



ここを意識!

- おなかの筋肉
- 背中の筋肉
- 太ももの筋肉
- お尻の筋肉

おなかの筋肉
背中の筋肉
太ももの筋肉
お尻の筋肉

膝がつま先より前に 出ないようにする



膝がつま先より前に出ると膝の軟骨への負担が増大し痛みが出やすくなります。

便座に腰かけるイメージで

お尻を下ろしていくときは便座に座るときのように深く腰かけるイメージで行いましょう。感覚をつかむために、いすを使って練習すると良いでしょう。



つえ
【B】杖などの補助具を使えば歩くことができる人

- ①机といすを用意し、足を腰の幅に開き、背筋を伸ばして立つ。
つま先はかかとから30度くらい外側に開く。
両手の指を机に軽くつく。

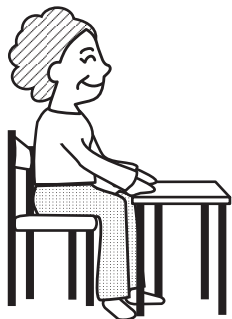


- ②4~5秒ほどかけてゆっくりとお尻を下ろしていき、いすに深く腰かける。
指を机につけたまま、4~5秒ほどかけてゆっくりと立ち上がる。

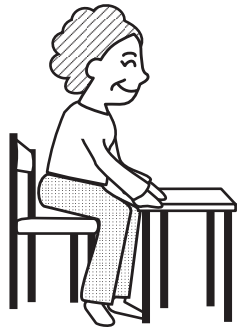


※指だけでは不安を感じたら、手をつけて行いましょう。

【C】手助けがないと移動できない人



- ①机といすを用意し、背筋を伸ばしていすに深く腰かけ、手のひらを机につく。



- ②ゆっくりとお尻を2~3cm浮かせたあと、座った姿勢に戻る。お尻をわずかに浮かせるだけでも、筋力を強化する効果は十分にあるとされている。

バランス能力や筋力を向上させる

ロコトレ
その②

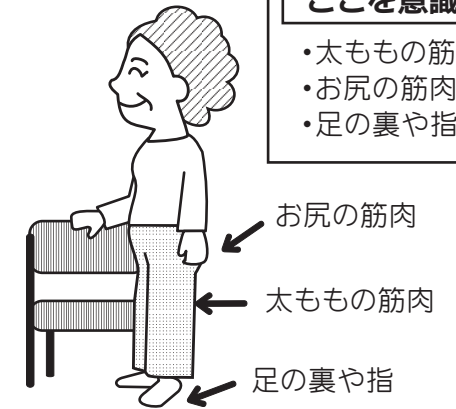
片足立ち

この運動では太ももやお尻の筋肉を鍛え、バランス能力を向上させます。また、普段の倍以上の負荷が片方の足にかかることで、骨の強化にも役立ちます。

【A】自力で歩くことができる人

左右1分間
×
1日3回

目を開けて直立した姿勢から、片方の足をわずかに上げて立ちます。
すぐにつかまることができるものがある場所で行いましょう。

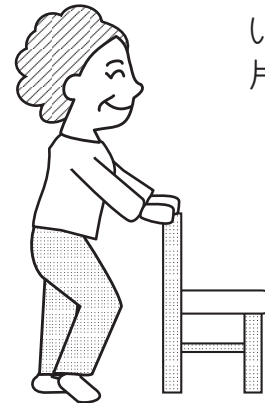


ここを意識!

- 太ももの筋肉
- お尻の筋肉
- 足の裏や指

つえ
【B】杖などの補助具を使えば歩くことができる人

いすなどに両手でしっかりとつかまった状態で片足立ちを行いましょう。



足は上げすぎない

足を高く上げるとバランスがとれづらくなり、転倒する危険性があります。鍛えているのは支えている方の足なので、足は高く上げる必要はありません。

