



特集

ロコモってなに？



転ばぬ先の杖

転倒を恐れて家の中だけで生活すると・・・

【閉じこもり】【廃用症候群】から【寝たきり】と要介護の状態と隣り合わせです。

自宅や外出時にも転倒のリスクをできるだけ少なくする配慮をした移動手段（杖を持つなど）が必要です。

◆杖を持つタイミング◆

「歩くことが不安だなあ」

「疲れるなあ」

「足が痛くて歩けない」

「家の中の生活はできるけど外出するのはちょっと・・・」などの思いから

→歩く機会が減ってきた

→転びやすくなってきた

・・・そんなときには、杖を試してみてください



◆持ち方◆

◎「痛い足」や「弱い足」と「反対側の手」で杖を持ちましょう

よくある間違い・・・痛い足と同じ側で杖を持つ

⇒痛みや筋力の弱い足へ体重がかかった時の負担を軽減することができます。

歩行時に体重を支える足への負担を約2/3に減らすことができます。

◆杖を選ぶときは、ぜひ専門家に相談を・・・◆

長すぎても短すぎても、ご本人に合わなければ、正しい歩行姿勢が取れず、身体に悪影響を与える場合があります。ご自分に合った杖を選ぶことが重要です。杖を選ぶときは、かかりつけの整形外科医やリハビリ専門職に相談するようにしましょう。

お知らせ

第10回滋賀県連携リハビリテーション学会記念研究大会

開催日・開催場所決定のお知らせ

日時：平成27年12月5日(土)午後～12月6日(日)

場所：栗東芸術文化会館 さくら

内容：講演会、討論会、演題発表などなど

開催まで随時ホームページ等で発信してまいります。

乞うご期待



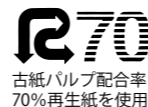
(第32号) 平成27年(2015年) 3月発行

編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター 事業推進担当

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30 (滋賀県立成人病センター内)

TEL. 077-582-8157 / FAX. 077-582-5726 e-mail: ef4701@pref.shiga.lg.jp

Web: http://www.pref.shiga.lg.jp/e/rehabili/



古紙/リサイクル配合率
70%再生紙を使用

ロコチェック 図1

自分のロコモ度は、「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。

		チェック欄
1	片脚立ちで靴下をはけない	<input type="checkbox"/>
2	家の中でつまずいたり滑ったりする	<input type="checkbox"/>
3	階段を上るのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4	家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である	<input type="checkbox"/>
5	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)	<input type="checkbox"/>
6	15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7	横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

メタボではない『ロコモ』って何？

運動器の障害のために歩行など移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。

2007年、日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

あなたももしかしてロコモ？

「ロコチェック」（表紙 図1）を使って簡単に確かめることができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。

「ロコトレ」（図2）はたった2つの運動です。

① バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

② 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

以下の「ロコモ度テスト」などがロコモチャレンジ公式webサイトに掲載されています。

1. 立ち上がりテスト（脚力を調べる）
2. 2ステップテスト（歩幅を調べる）
3. ロコモ25（身体の状態・生活状況を調べる）

「ロコモ度テスト」は年代平均値と比べ、現在の自分の移動機能を確認するためのテストです。それぞれのテストの結果が年代平均値に達していない場合、現在の状況が改善されないと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

（以上、ロコモチャレンジ公式webサイトより転用・転載承諾書取得済）

ロコモアドバイザードクター 新里 修一（県立リハビリテーションセンター）

しっとこ

フレイルってなに?!

元気な人が急に病気になり介護が必要になることがあります。一方、元気な人が、急な病気にはならなくても、年齢とともに徐々に日常生活の状態が低下している状態があります。このような時は、身体機能の低下がもともとあることで、ちょっとした病気などをきっかけに、状態が悪くなりやすくなっています。このような、今まで老化現象とされてきた健康と病気の間のような状態に対して、高齢になって筋力や活力が衰えた段階を「フレイル」と名付けて、介護予防をすすめていこう、という提言がされています。

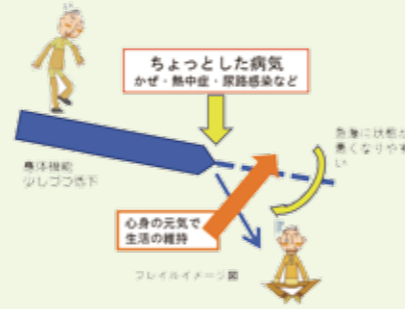
フレイルの状態では、筋肉の衰え（筋肉のやせと筋力の低下）・体重の減少、栄養摂取の低下、骨粗鬆症、疲労、転倒リスクの増加、歩行速度の低下、健康状態の低下などがあります。健康的な食事や運動・活動をすることによって、フレイルの状態から心身の障害がある状態に進まないようにし、要介護状態になることを予防していこうと考えられています。

日本老年医学会：フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント。（2014）

Freid. L. P. et al: Frailty in Older Adults Evidence for a Phenotype. (2001)

Clegg. A. et al: The Frailty Syndrome. (2011)

（県立リハビリテーションセンター 川上 寿一）



ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」 図2

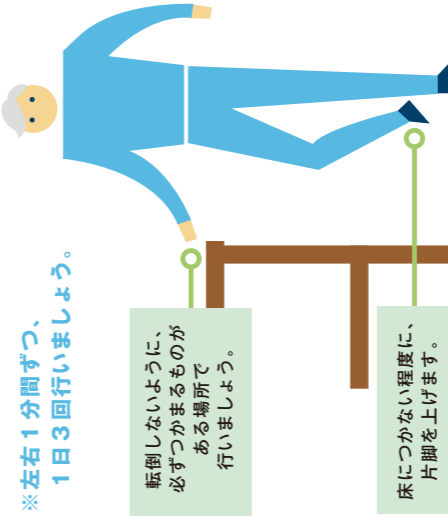
続けることが肝心です。

「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」でいつまでも元氣な足腰を。

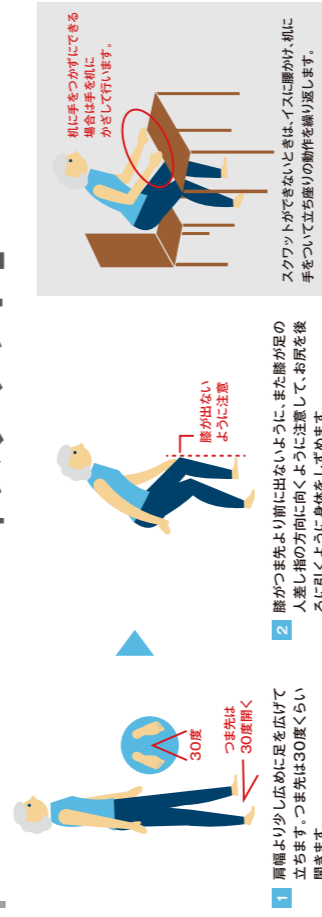


ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!

「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」



「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

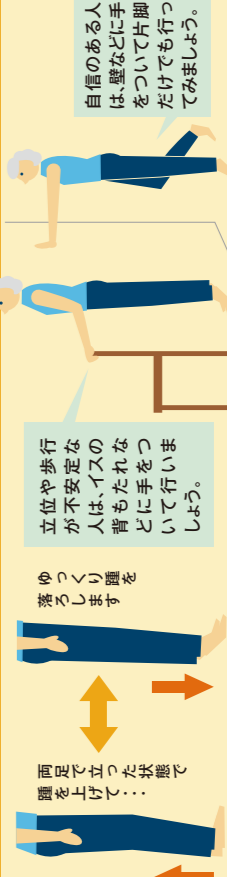


ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分に注意して、机に手をつけて行います。

ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう!

カーフレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）



ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10〜20回（できる範囲で）×2〜3セット

フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）



ポイント 上体を胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけてください。

1日の回数の目安：5〜10回（できる範囲で）×2〜3セット