

2014年4月



ロコモ予防

「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」という言葉をご存知ですか？私たちの身体を動かしている関節や筋肉などの運動機能が低下し、誰かの支援や介護が必要になる状態のことをいいます。

最近、転びやすくなった、ちょっとした段差にも足をひっかけてしまう、置いてあるものにつまずいてしまったなど、思い通りに身体が動かないと感じることはありませんか？

運動不足、運動機能や柔軟性やバランスをとる力の低下、体に必要な栄養素を十分にとれていない、膝や腰などの痛いところをかばって歩いているなど、様々な理由が重なって、転んだりつまずきやすくなったり、骨折しやすくなったりします。今回はロコモ予防のちょっとしたコツについて紹介します。



骨量について

体を支えるためには骨の強さが必要です。自分の骨量を知ることが、私たちの骨が体を支える柱として十分な強さを保っているかどうかをチェックするためにとっても大切です。骨量が少なければ、転倒や骨折しやすくなります。

骨量は、女性は50歳代の後半から急激に、男性は60歳代の後半から次第に減っていきます。50歳を過ぎたら、2~3年に1回は骨量の検査を受けましょう。

骨量が成人の平均の7~8割であれば骨粗鬆症予備軍、それより少ない場合は骨粗鬆症です。検査の結果に応じて、病院の診察を受けましょう。



転倒しやすい場所を覚えておけば、実際にそういう場所で転ばないように注意することができます。転倒しやすい場所は「ぬ・か・づけ」と覚えましょう。



- ぬれている場所は滑りやすい
- かいだん・段差があるところはゆっくり慎重に
- 片づけていない部屋はつまずきやすいので、よく歩く場所だけでも整理整頓する

ロコモ予防体操

① ふくらはぎの筋肉ストレッチ

1. 片方の足を後ろに一步踏み出す
2. 膝を伸ばし、かかとを床につける
3. 下腹を前にゆっくりと突出し、10 秒間保つ
4. 反対の足も同様に行う

② ふくらはぎの筋肉強化

1. 足を少しひらいて膝を伸ばして立つ
2. 両足の踵をゆっくりあげる
3. 両足の踵をゆっくりおろす（2 と 3 を 10 回繰り返す）

③ 太ももの筋肉ストレッチ

1. 片足で立ち、もう一方の足のつま先をつかむ
2. 胸を張りながら踵をお尻につけるようにし、10 秒間保つ
3. 反対の足も同様に行う

④ 太ももの筋肉強化

1. 足を肩幅にひらいて膝を伸ばして立つ
2. 両膝を 90 度までゆっくり曲げる
3. 両膝をゆっくり伸ばして立つ（2 と 3 を 10 回繰り返す）

⑤ 背中・腰の筋肉ストレッチ

椅子に座り、背中をゆっくり丸めるようにして 10 秒間保つ

⑥ 背中・腰の筋肉強化

1. 椅子に背をつけないで座り、両肘を曲げて脇につける
2. 胸を張りながら両肘を後ろにひっぱり、背筋を 5 秒間伸ばし、再びゆるめる（1 と 2 を 10 回繰り返す）

運動が体にいいことはわかっていてもなかなか続けられない、という方も多いのではないかと思います。わざわざ時間をとって運動ができなくても、掃除・洗濯・買い物など日常生活の中の“動ける場面”でしっかり動いていれば転びにくい体をつくることができます。



いつもより遠いスーパーに行く、掃除を長めにやるなど、日常やっていることを少し増やすように意識してみましょ。そして余裕がある日は口コモ予防体操をしてみましょ。

(テルモ / エーザイ / health クリック / All About 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>