



ロコモティブシンドローム(ロコモ)

ロコモとは

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。ロコモティブシンドロームとは、運動器官の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態、またはその一歩手前の状態をいいます。

ロコモチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分ぐらい続けて歩けない
- 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2本分)
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)

(無理に試して、転んだりしないように注意して下さい。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている場合などは、まず医師の診察を受けて下さい。)

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。

ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

開眼片脚立ち

●転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう



開眼床に着かない程度に片足をあげます
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。

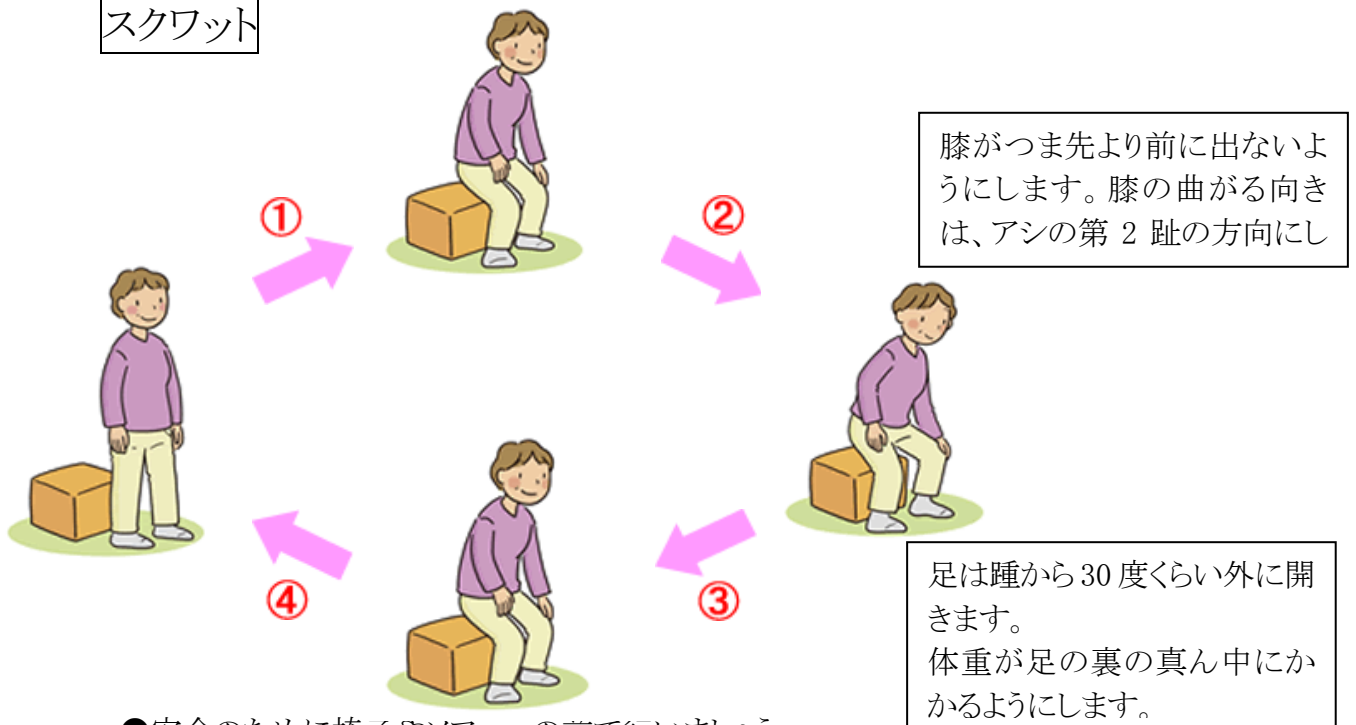
机に両手をついて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。



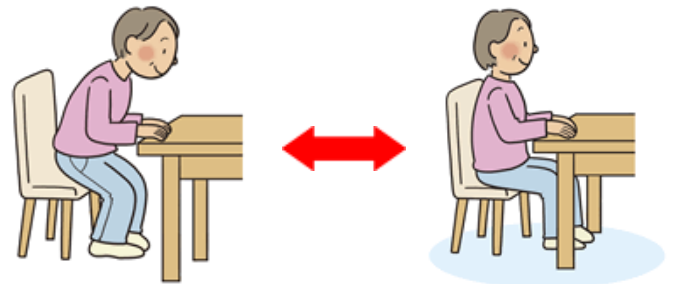
スクワット



- 安全のために椅子やソファの前で行いましょう。
- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。

- ゆっくりと呼吸するペースで一度に5~6回行い、1日に3度行いましょう。
- 支えが必要な人は医師と相談して机に手をついて行います。安全のため椅子を用意して下さい。

- スクワットができないときは、椅子に腰掛け、机に手をつけて、腰を宇過疎動作を繰り返しま



その他のロコトレ

- 開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



各種スポーツなど

出典

日本整形外科学会ロコモパンフレット 2010 年度版・NHK あさイチ WEB・日本ロコモティブシンドローム研究会 WEB

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどについてお気軽にご相談下さい。
 ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.gifu-min.jp/pharma/>)