

健康知恵袋

ロコモティブシンドローム  
―運動器症候群―とは？

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。

運動器の障がいのために、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(ロコモ)です。

〔ロコチェック〕

1、片足立ちで靴下がはけない
2、家のなかでつまづいたり滑ったりする
3、階段を上るのに手すりが必要である
4、横断歩道を青信号で渡りきれない
5、15分くらい続けて歩けない
6、2kg程度の重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)
7、家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

思いあたることはありませんか？  
ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。  
今日からロコモーションコントロールニング(ロコトレ)を始めましょう。

〔ロコトレ〕

◆その1 開眼片足立ち

床に着かない程度に片足を上げます。必ずつかまるものがある場所で行いましょう。左右1分ずつ、1日3回行いましょう。

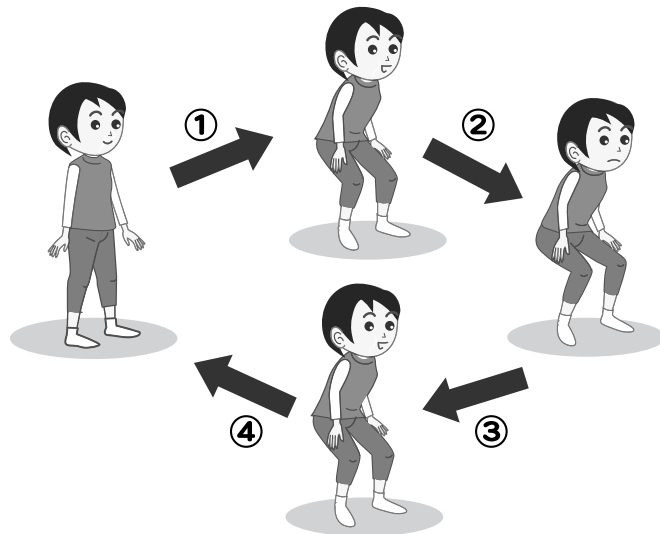


支えが必要な人は、机に手や指をつけて行います。  
転倒には十分注意しましょう。

◆その2 スクワット

椅子に腰をかけるように、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。深呼吸をする速度で5〜6回繰り返し返します。これを1日3回行いましょう。



痛みを感じた場合は、お尻を下ろしすぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてください。

◆その3 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に行いましょう。

- ストレッチ
- ウォーキング
- 関節の曲げ伸ばし
- ラジオ体操
- 各種スポーツなど

【注意事項】

自分にあった安全な方法で、まず開眼片足立ちとスクワットを始めましょう。この2つの運動とともに、その他のロコトレも積極的にいきましょう。無理に試して、転んだりしないように注意してください。

現在、治療中の病気やけががあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めてください。無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。

なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談してください。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係  
 佐賀支所 地域住民課  
 保健センター

☎ 43-2836 (直通)  
 ☎ 55-7373 (直通)