

# リハビリだより⑬

今回は、テレビや雑誌の健康特集で取り上げられるロコモティブシンドローム（通称ロコモ）について紹介したいと思います。あまり聞いたことがない方もいると思いますが、2007年に日本整形外科学会により提唱されたもので、ここ最近になって出てきた考え方です。ロコモとは「**年を取って足腰が弱くなり、放っておくと寝たきりや要介護になってしまう状態**」のことをさしています。昔は悪くなってから治療を開始するのが一般的でしたが、最近**は悪くなる前から治療やトレーニングを行い動けなくなる状態を未然に予防**するという考え方によって変わって来ています。“ロコモ”の概念もそんな中から出てきています。年を取って筋力やバランス能力が衰えて、動けなくなったり、よく転ぶようになってから運動をして身体を鍛えるよりも、早くから身体を鍛えておき少しでも動けなくなる状態が遅くなるようにしたほうが効率的ということです。多くの人に気づいていただけるように、“ロコモ”という考え方を広めようとしているのですね。

ご利用者の皆様もそうですが、ご家族の方も私はどうかしらと思われると思いますので簡単なチェック項目を挙げます。ロコモチェック7項目のうち、一つでも当てはまるものがあるとロコモと診断されます。ロコモと診断された方やロコモを予防したいと思われた方はロコモーショントレーニングとして推奨されている“**片足立ちトレーニング**”や“**スクワット運動**”などで、足の筋力を鍛える事とバランス能力を鍛えることをすると良いそうです。**体力に自信がない方や転倒の危険性が高い方は無理をせずに、手すりや動かない家具などにつかまった状態で行うと良いです**。無理をして転んだり、膝や腰を痛めては元も子もないので注意してくださいね。

アメニティクラブのリハビリ室でもゴムチューブなどを使った筋力強化運動やマシンを使っての全身運動などを取り入れており、ご利用者皆様の状態に合わせ無理の無い範囲で筋力やバランストレーニングを実施していただいております。動けなくなる事を少しでも予防するためにリハビリをして“**貯筋**”して下さいね。

\* 日本整形外科学会ホームページ参照

## —ロコモチェック—

- 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階段を上るのに手すりが必要
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kgくらいの物を持って歩くのが困難
- ⑦掃除機やふとんの上げ下ろしなどやや重い家事が困難

## ブレイクタイム

8月にはアメニティクラブ行事の中でも大きな行事のひとつで夏祭りが行われます。今月は夏祭りに向け盆踊りの練習が行われます。皆さんふるってご参加下さい。定番曲の「名古屋囃子」「炭坑節」「郡上節」や今年の新曲もあると思いますので楽しみにしててくださいね。／ ^ 〇 ^ 〇



今回も最後まで目を通していただき、ありがとうございました☆

7月中旬には梅雨明けし、暑い夏がやって来ます。夏の始まりの時が一番熱中症になりやすいそうです。身体が暑さに慣れるまでに時間がかかるため、汗をかきにくく身体に熱がこもったり、大量に汗をかいて水分不足になったりするためです。のどが渴いたと思う前に、少量ずつこまめに水分補給してください。暑い夏に負けないように、リハビリで体も心も元気にしましょう(^-^)