

ご家族みんなの元気を応援します！

# 元気ニュース

Genki News  
Vol.11  
2010.2月発行

ご存知ですか？

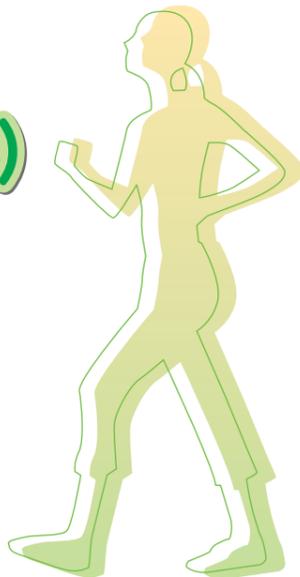
## ロコモティブシンドローム(ロコモ)

運動器を長期間使い続けるための新しい概念「ロコモ」

運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。運動器はそれぞれが連携して働いており、どのひとつが悪くても身体はうまく動きません。また、複数の運動器が同時に障害を受けることもあります。運動器を全体としてとらえる。それが「ロコモ」の考え方です。

### 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。運動器の障害のために、要介護になっていた、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です。



ロコモ予防で、健康長寿。元気で素敵な明日のために！

### ロコチェックで思いあたることはありますか？



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)



片脚立ちで靴下がはけない



家中でつまずいたり滑ったりする



15分くらい続けて歩けない

## 7つのロコチェック

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トレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

### 注意！

無理に試して、転んだりしないように注意してください。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ください。



横断歩道を青信号で渡りきれない



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)



階段を上るのに手すりが必要である

※ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。

次のページからはそのトレーニングを紹介します!!

# ひざが痛い 4つの原因と対策

健康 TOPICS 第10回 ちょっとカラダにいいお話

## 軟骨がすり減る

軟骨が関節をスムーズに動かします

### 原因

- ・加齢
- ・中高年からの運動
- ・肥満
- ・過度な運動

### 対策

- ・積極的に軟骨の原料をとる
- ・体重をコントロールする
- ・思い荷物は持たない
- ・立ち仕事はさける

## 筋力不足

関節は筋肉が支えています

### 原因

- ・アミノ酸不足
- ・ダイエット
- ・運動不足
- ・加齢

### 対策

- ・筋肉を強くする原料をとる
- ・ウォーキングなど適度な運動を毎日つづける
- ・ひざのストレッチをする

## 血行不良

血行が悪いと軟骨の修復が遅れます

### 原因

- ・冷え性
- ・動脈硬化
- ・タバコ

### 対策

- ・カラダを温めるものをとる
- ・血液をサラサラにするものをとる
- ・足腰を温める
- ・タバコを控える

## 骨がもろくなる

骨の弱りは関節に負担をかけます

### 原因

- ・カルシウム不足
- ・運動不足
- ・胃腸が弱い
- ・日光にあたらぬ
- ・偏食

### 対策

- ・骨を強くする原料をとる
- ・日光浴を心がける
- ・食事のバランスをとる
- ・散歩や運動をする

## どんな「ひざの痛み」がありますか？

現状にあてはまるかチェックしてみましょう。

+は該当する  
-は該当しない

	年 月		年 月		年 月	
歩くと痛む	+	-	+	-	+	-
走ると痛む	+	-	+	-	+	-
階段の上り下りする時痛む	+	-	+	-	+	-
ひざが重くて階段が上りにくい	+	-	+	-	+	-
立ったり座ったりする時痛む	+	-	+	-	+	-
正座が出来ない、ひざを曲げると痛む	+	-	+	-	+	-
ひざは曲げられるが体重をかけると痛む	+	-	+	-	+	-
短時間の正座はできるが長時間はできない	+	-	+	-	+	-
静かにしていても痛む	+	-	+	-	+	-
ひざをまっすぐに伸ばせない(ひざが腫れている)	+	-	+	-	+	-

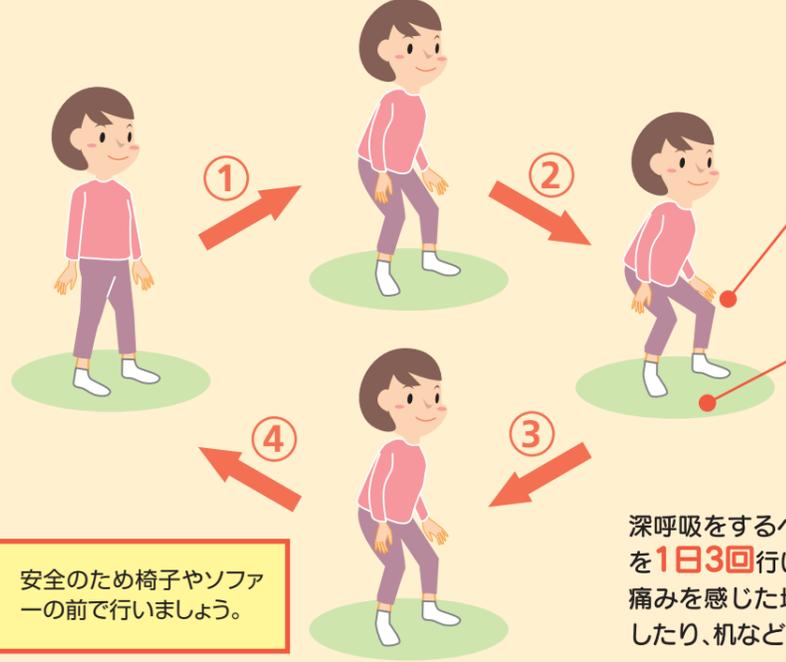
# ロコトレ

## スクワット

Locomotion Training

その2

- 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。



膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

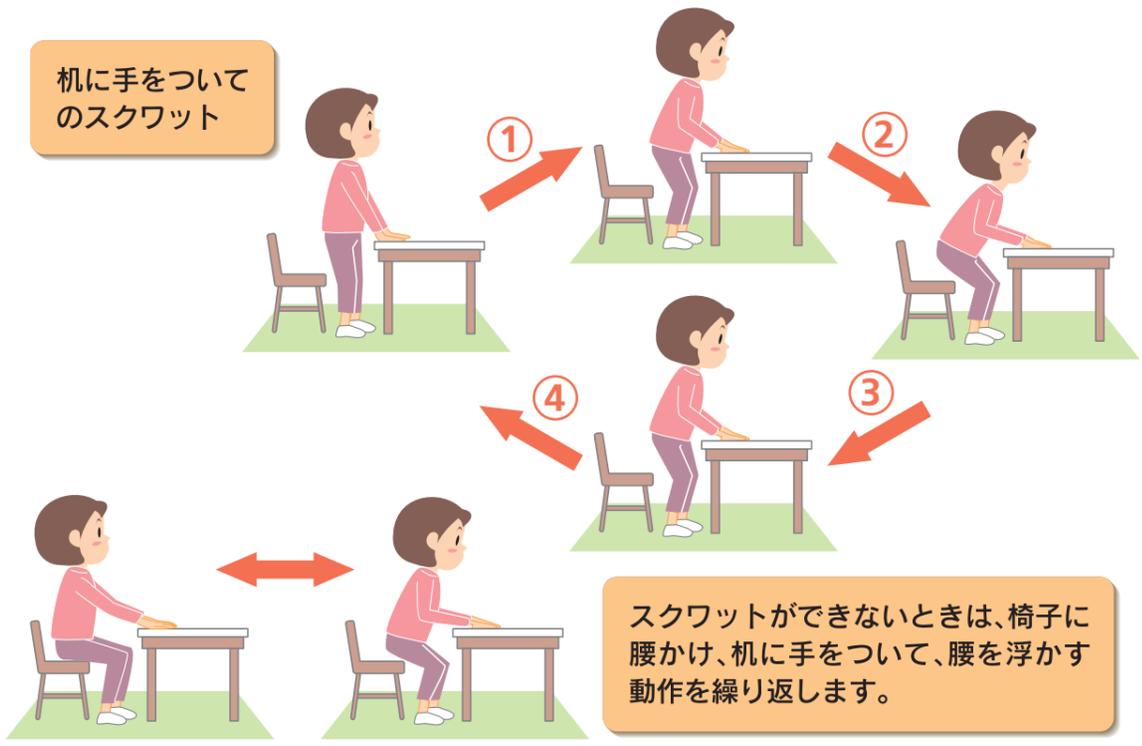
足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

安全のため椅子やソファの前で行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。

机に手をつけてのスクワット



スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。

# ロコモーション

Locomotion Training

# ロコトレ トレーニング

注意!

治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。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、医師に相談しましょう。

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分に合った安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。

# ロコトレ

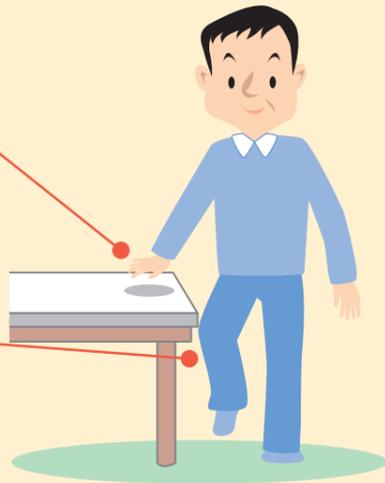
その1

## 開眼片脚立ち

Locomotion Training

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。

床に着かない程度に片足を上げます。



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。



机に両手をつけて行います。



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。