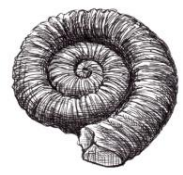
市立三笠総合病院
診療技術部　リハビリテーション科
りは★リハ

令和２年
７月２７日

第10号



担当：上村　賢
安藤　章子

目指せ！健康寿命日本一！

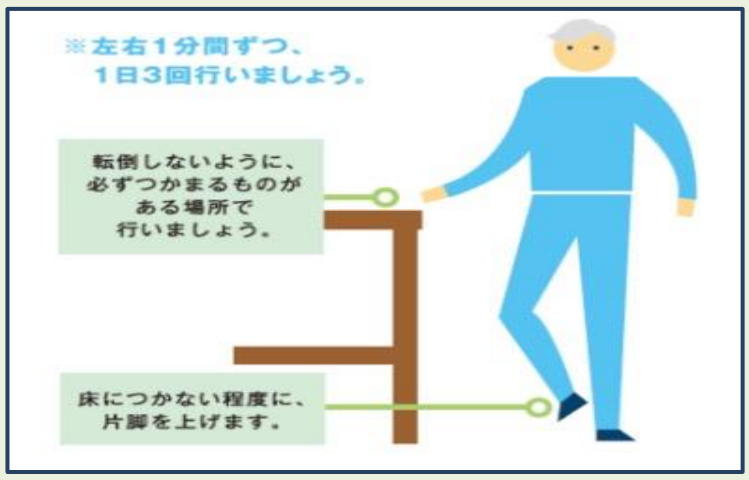
みなさん「人生100年時代」と言われておりますが、この長寿社会をどのようにお考えでしょうか？

70歳すぎても働きたい。孫と遊びたい。夫婦でいつまでもパークゴルフへ行きたい。などなど、みなさん元気に生き生きと長生きしたいというご希望をお持ちではないでしょうか。この「健康で、しかも長生きすること。」はすべての人の願いであると言えると私は思います。だからこそ、健康寿命に貢献することは、全ての人に貢献することでもあると私は考えます。私は、理学療法士という仕事をしており、運動の専門家としてみなさんの願いに寄与できるよう日々、リハビリテーションを実施しております。

さて、この健康寿命を阻害する因子は何個かありますが、その一つとしてロコモティブシンドローム（以下ロコモ）という言葉があります。このロコモとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。この運動器の障害は大きく分けて「運動器自体の疾患」「加齢による運動器機能不全」の2つあります。これらの運動器の障害は“予防”・“早期発見”・早期治療が重要です。この予防や早期発見方法を運動の専門家としてみなさんにご紹介いたしますので、ぜひやってみて下さい！

ロコトレ！（予防運動）

バランス能力をつけるロコトレ『片脚立ち』



●姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、十分に注意して、机に両手や片手をついて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ『スクワット』

1.肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30°くらいずつ開きます。

2.膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

※ロコモONLINE 整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより

ロコチェック！

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えてるサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事が困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号でわたりきれない

外来部門　スタッフ紹介

定期的にチェックしましょう！

上村

趣味：ロードバイク、釣り
スキー、キャンプ
ひと言：「一念通天」

趣味：映画鑑賞、キャンプ
ひと言：ケガをしない体づくりが大切です！予防が一番！

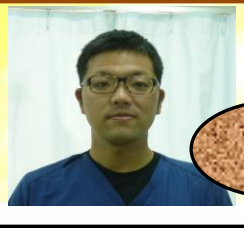
安藤

碓井

趣味：旅行、ドライブ、美味しいアイスを食べること
ひと言：自分の体を知るコトが健康への第一歩です！

趣味：ロードバイク、ゲーム
ひと言：ロコモ予防は気長に運動を続けることが大切です！

川戸



織田

趣味：野球、ご飯を食べること・寝ること
ひと言：動くこと・食べること・寝ることのバランスを考えた生活が元気の秘訣です！！