

ロコモティブシンドローム

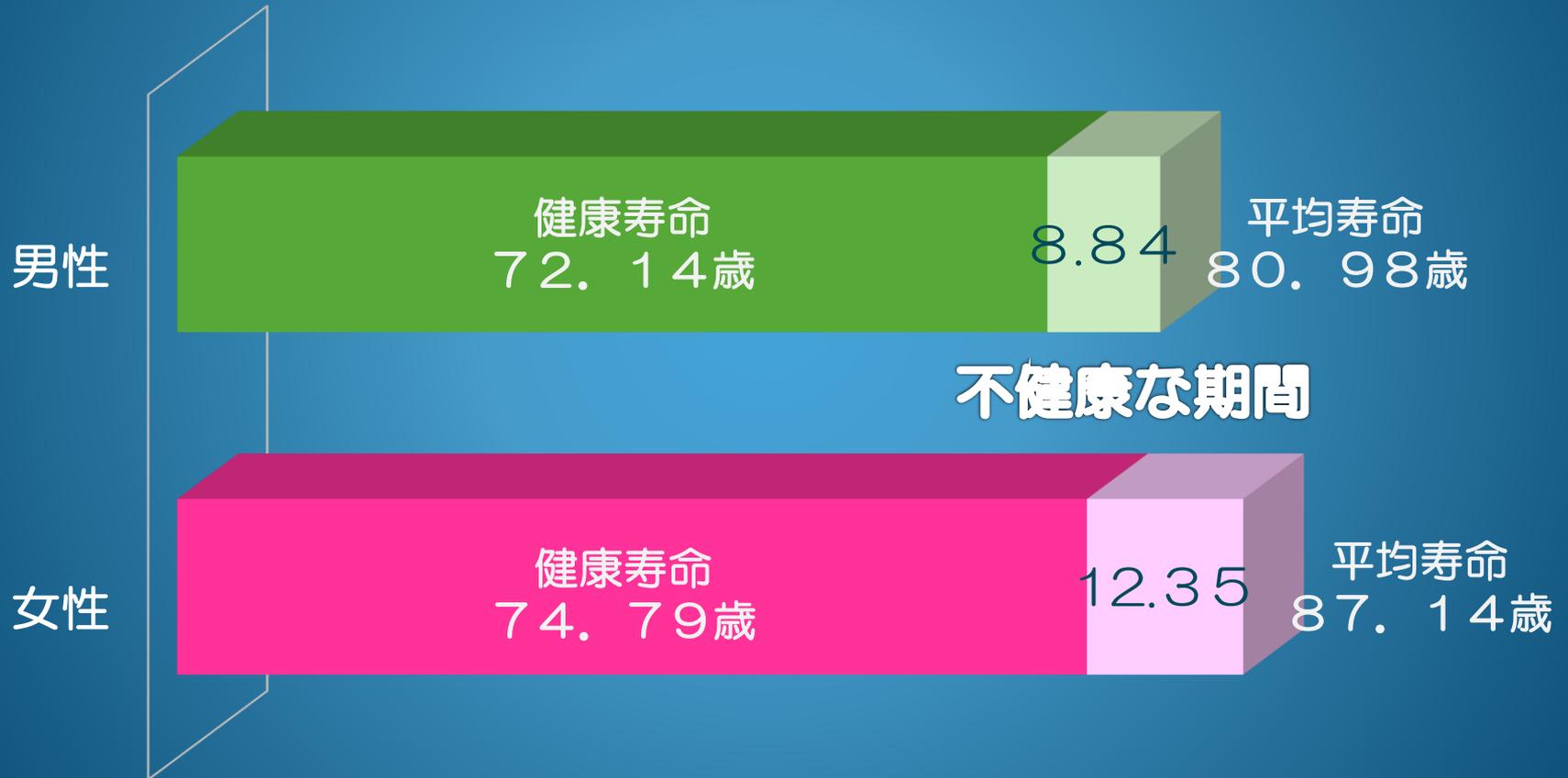
・ 椅子でする健康体操 ・

医療法人 博由会

くさかクリニック

トレーナー 元橋 智彦

健康寿命、平均寿命



平成28年 厚生労働省 簡易生命表から算出

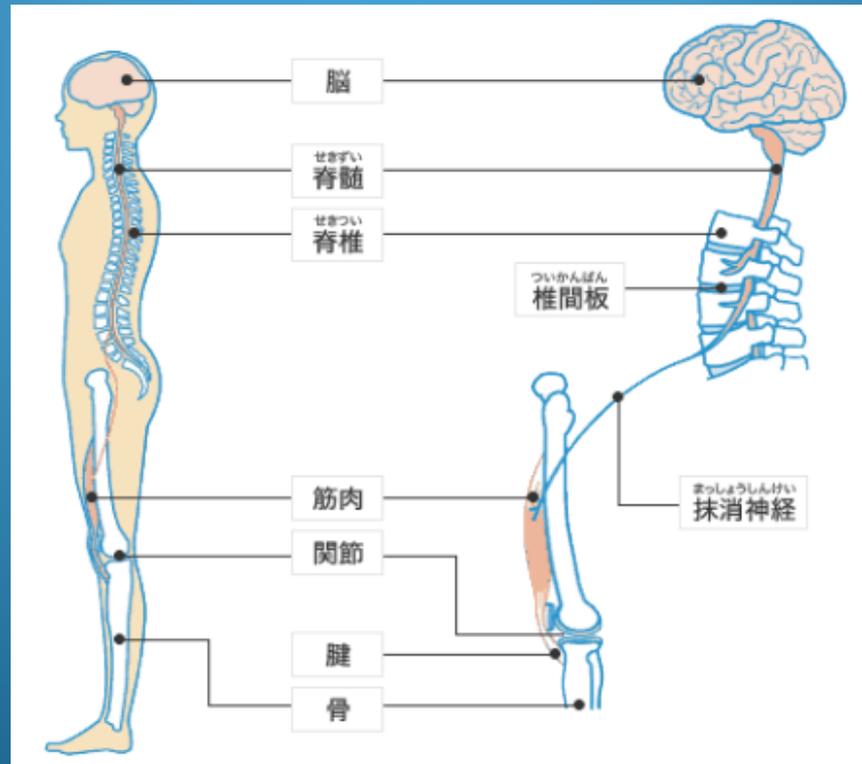
ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)とは、**運動器**が衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことです。略して“ロコモ”とといいます。

50歳を過ぎると7割以上に可能性あり！

運動器って何？

*運動器とは体を支え、動かすために働く機関のこと。
骨、靭帯、軟骨などの構造物と、それを動かす筋肉や腱、動かすために必要なエネルギーや酸素を供給する血管、さらにそれをコントロールする神経など。



なぜロコモになるの？

ロコモの3大要因

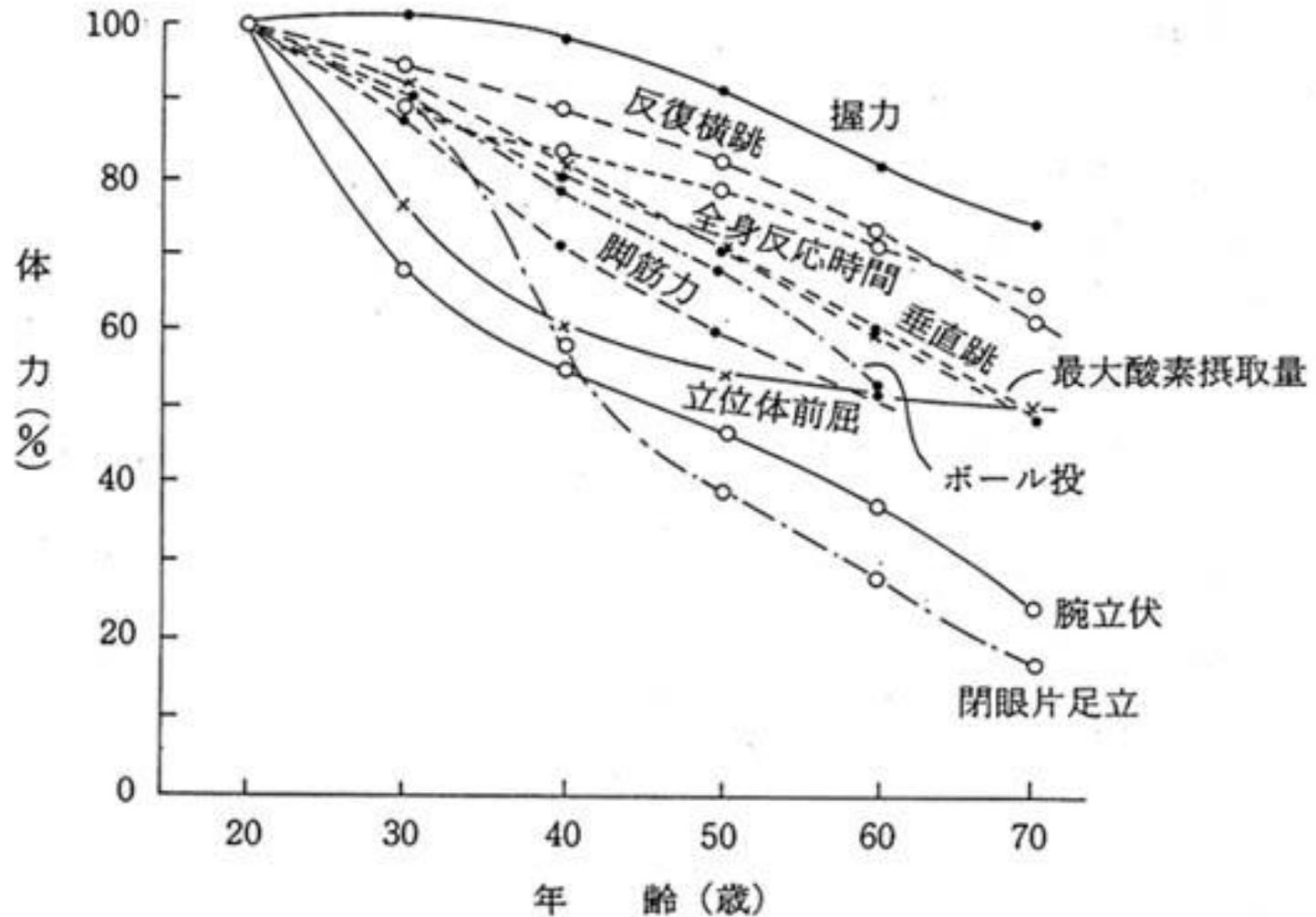
① 「バランス能力の低下」
転倒のリスクを高めます

② 「筋力の低下」
転倒のリスクを高めます

③ 「骨や関節の病気」
骨が弱くなる「骨粗鬆症」
膝の関節軟骨がすり減る「変形性膝関節症」
腰の神経が圧迫される「脊柱管狭窄症」



体力の加齢変化



サルコペニア

加齢による筋量および筋機能の低下

- 誰にでも起こる現象
- 30歳代後半から40歳にかけてはじまり、40歳以降は急激に減少する
- 大腿部全面（大腿四頭筋）と腹部（腹直筋）が加齢により減りやすい筋肉
- 遅筋線維に比べ速筋線維の委縮が著しい

ロコチェックで思いあたることはありますか？

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)

1



- 片脚立ちで靴下がはけない

2



- 家のなかでつまずいたり滑ったりする

6



- 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)

7つのロコチェック

3



- 階段を上るのに手すりが必要である

5



- 15分くらい続けて歩けない

4



- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコチェックで1つでもあてはまる方は、日頃から運動器の健康に注意をはらったり、毎日少しずつでも歩いたり、体操したり予防を心がけましょう。

立ち上がりテスト

〈両脚の場合〉

※両脚で立ち上がる際に痛みを生じる場合、医療機関に相談しましょう。



〈片脚の場合〉



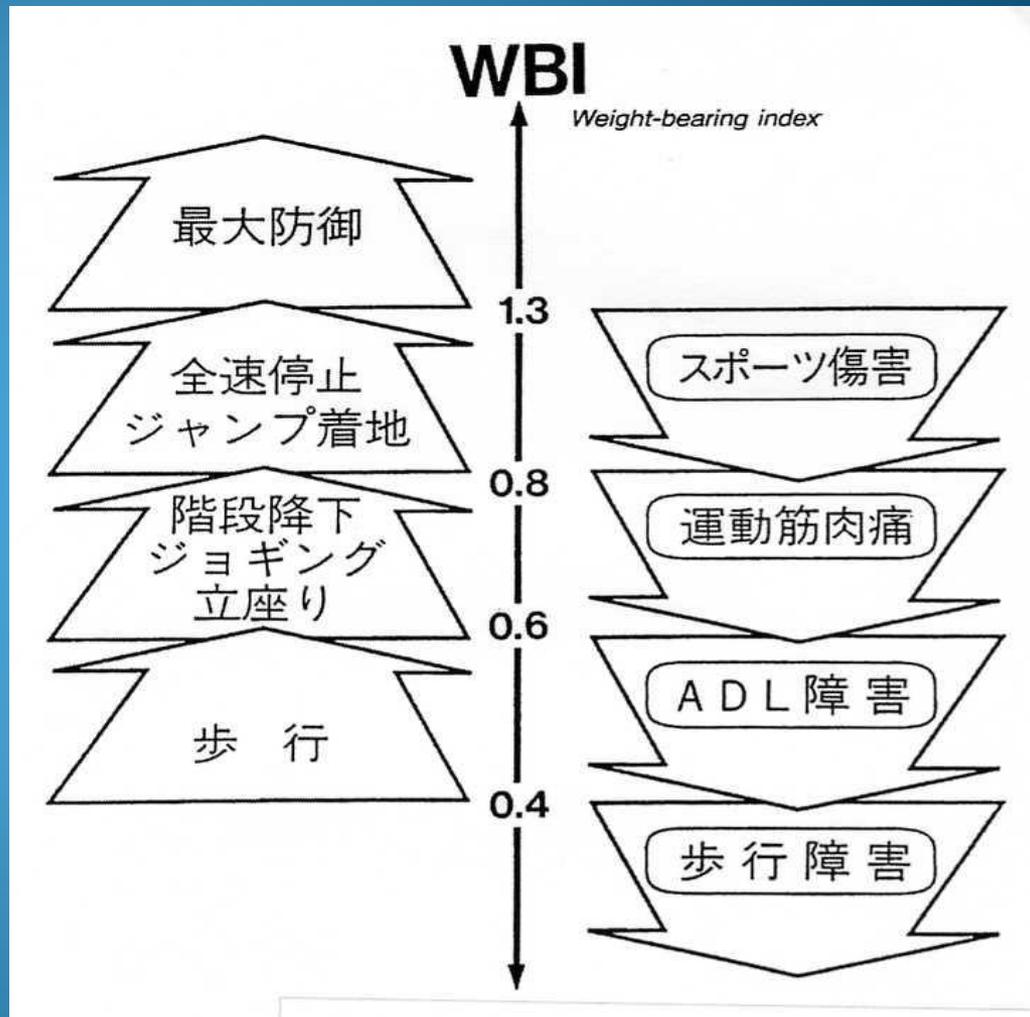
1 10・20・30・40cmの台を用意します。まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。

2 40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。**1**の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げたほうの脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。

空気いすテスト

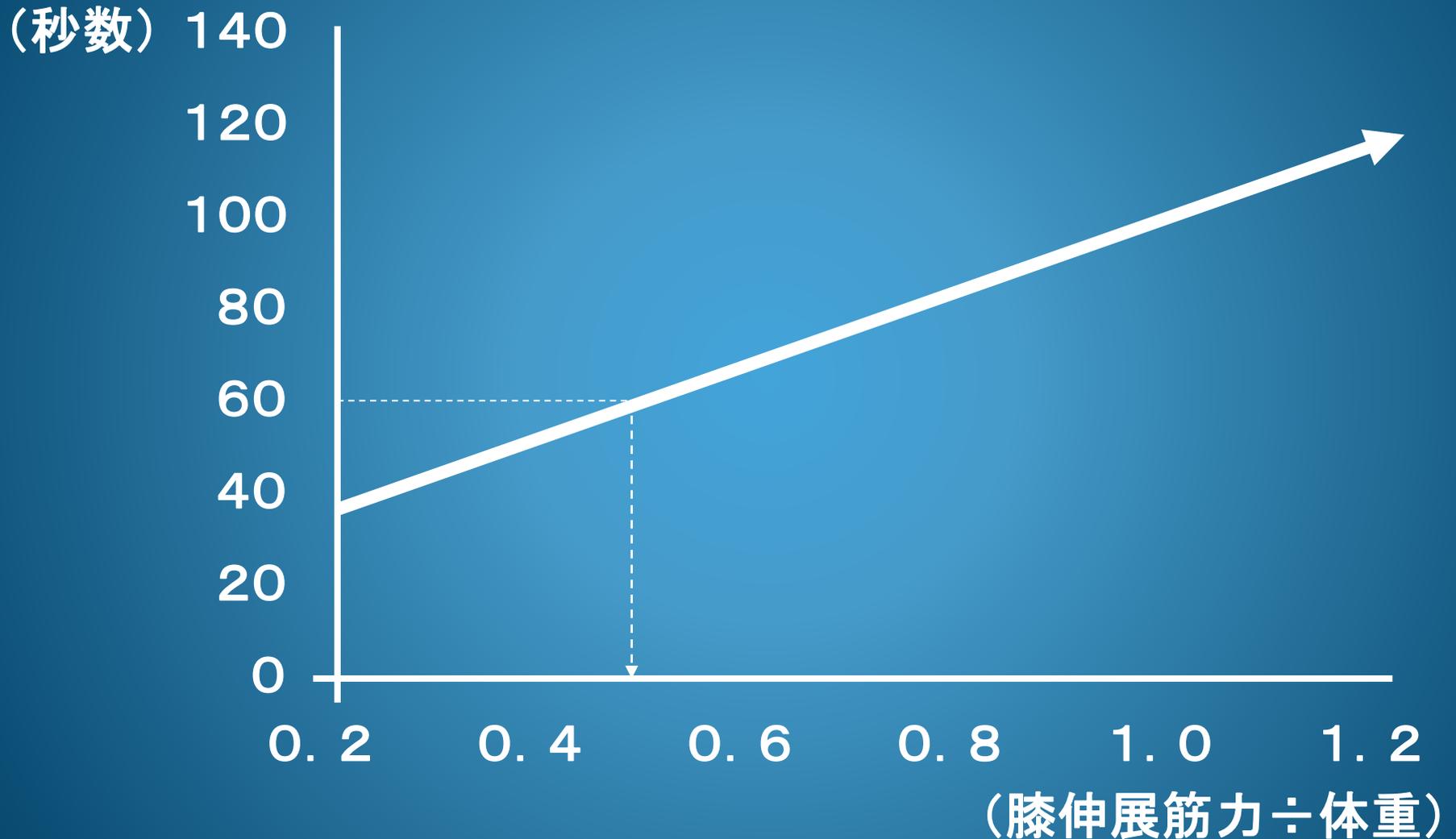


膝伸展筋力測定とWB I

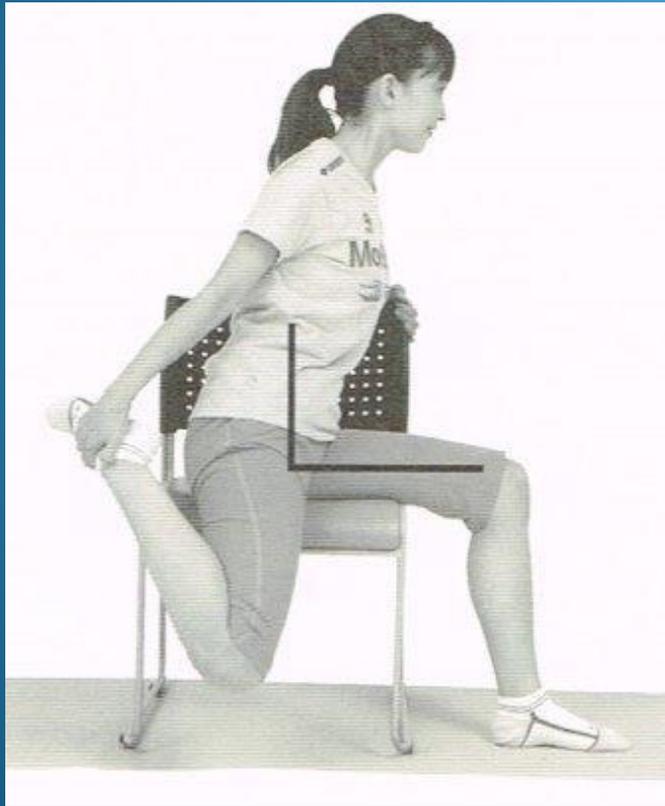


黄川らによる

膝伸展筋力指数とスクワット保持時間



太もも前のストレッチ



股関節のストレッチ体操

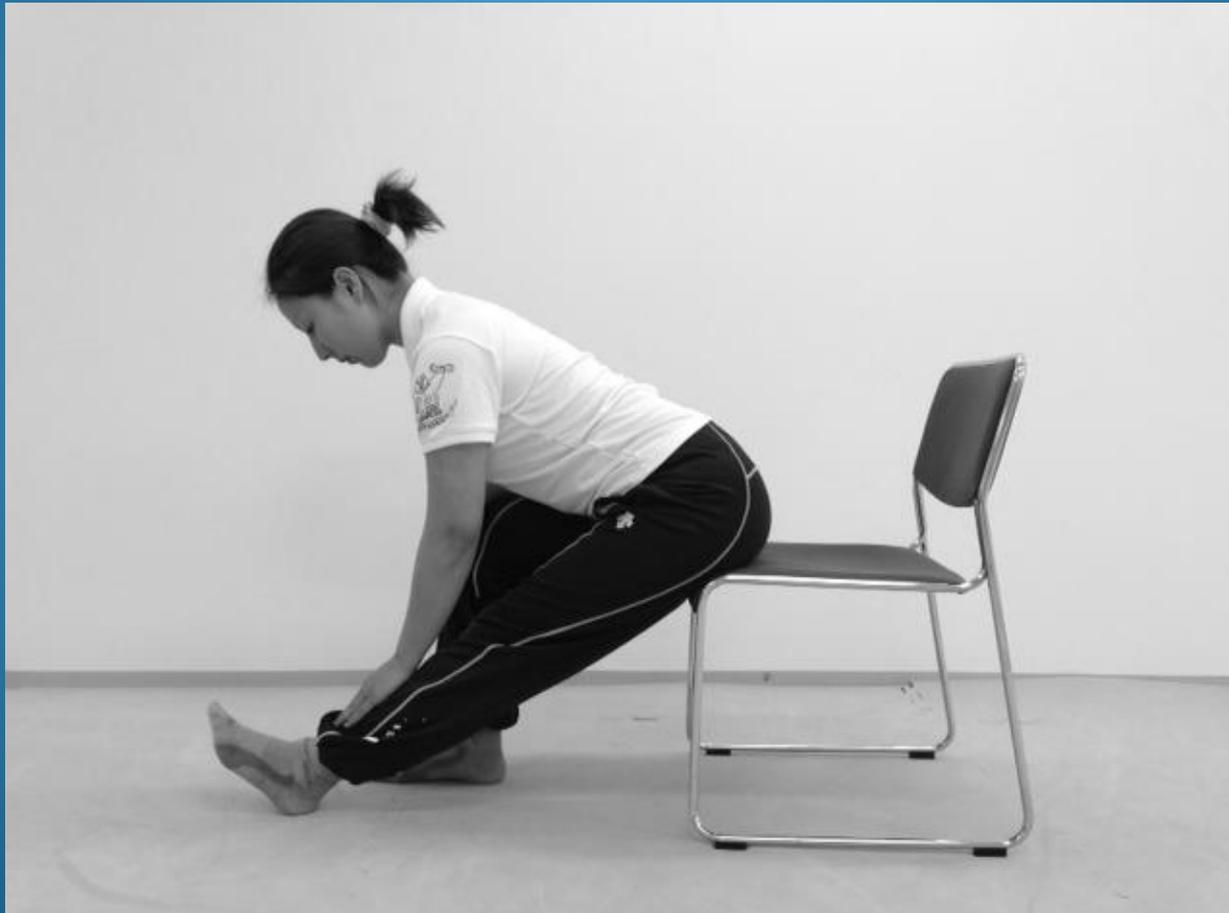


三省堂「歩行寿命が延びるセーフティウォーキング」より

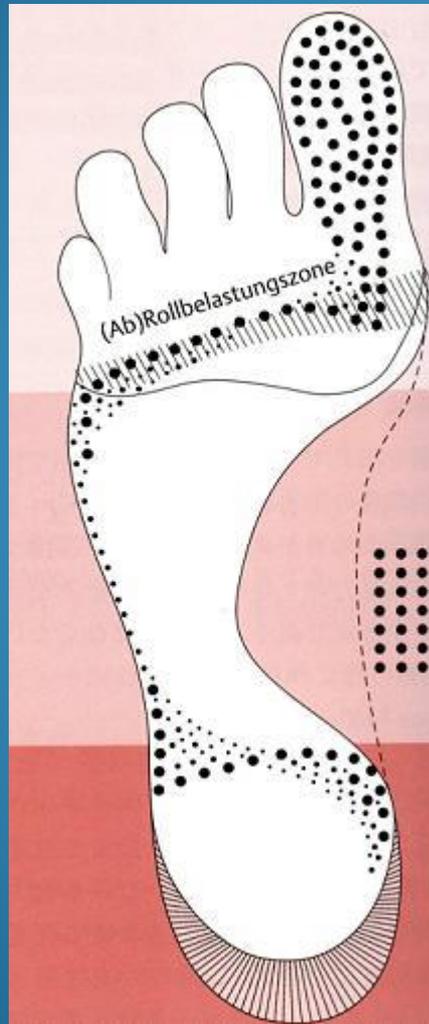
ふくらはぎのストレッチ体操



太もも裏のストレッチ体操



足底の圧感覚器（メカノレセプター）



足の裏には体重のかかり具合を感じ取る感覚器が片足に7000個あるといわれています。特に足指の付け根や親指に多数分布しています。

観察による歩行分析より（医学書院）

足のマッサージ



三省堂「歩行寿命が延びるセーフティウォーキング」より

足指のトレーニング



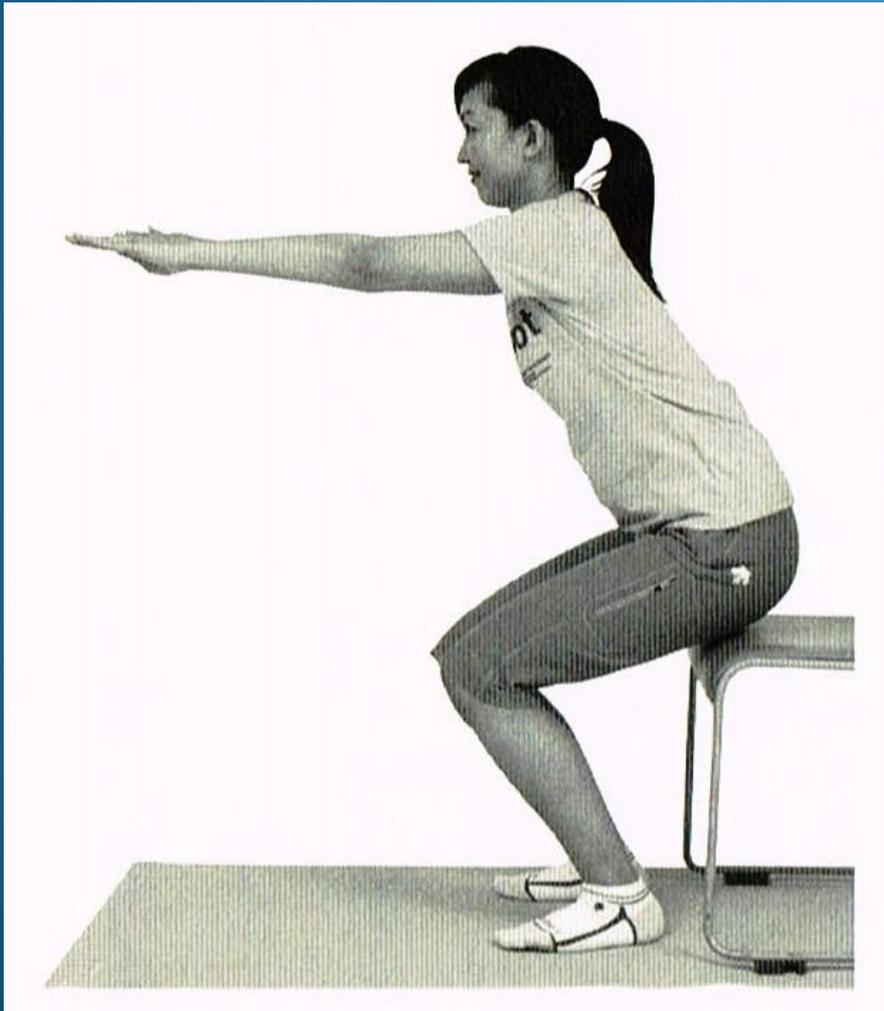
バランストレーニング



転倒予防に

イスやテーブルなどバランスが崩れたときにつかまれるものの横に立ちます。ほんの少し膝を曲げ、片足を少し浮かせます。視線は正面、上体は真っ直ぐにします。

スクワット

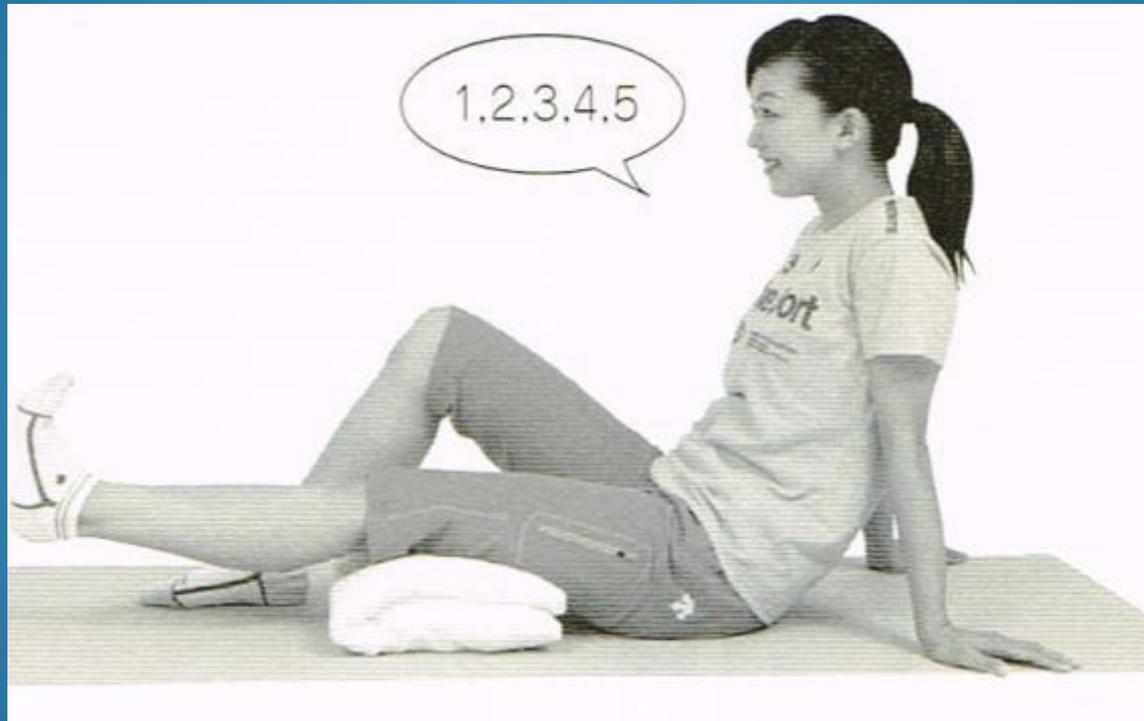


下肢筋力強化に

ゆっくりとイスに座るつもりでやや前傾し、お尻を後ろに軽く突き出すようにしながら、ひざを曲げます。

脚上げ運動

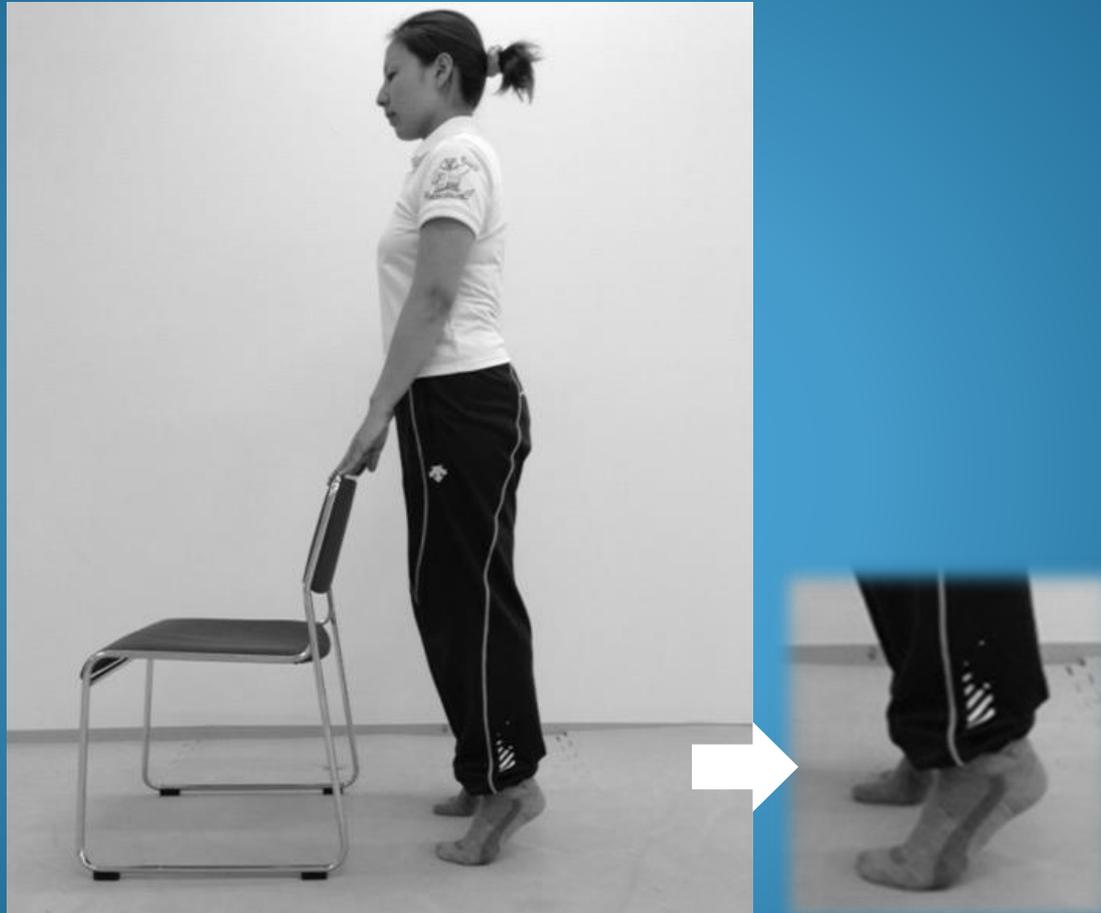
ひざ関節痛防止に



片脚を伸ばし。両手はからだの後ろについて床に座ります。
伸ばしたひざの下に枕などを置きます。
つま先をすねの方にひきつけて、ゆっくりと脚を上げます。

三省堂「歩行寿命が延びるセーフティウォーキング」より

カーフレイズ



イスや壁などで体を支えながら背伸び（かかと上げ）の運動を行います。15回程繰り返します。

ご清聴ありがとうございました。