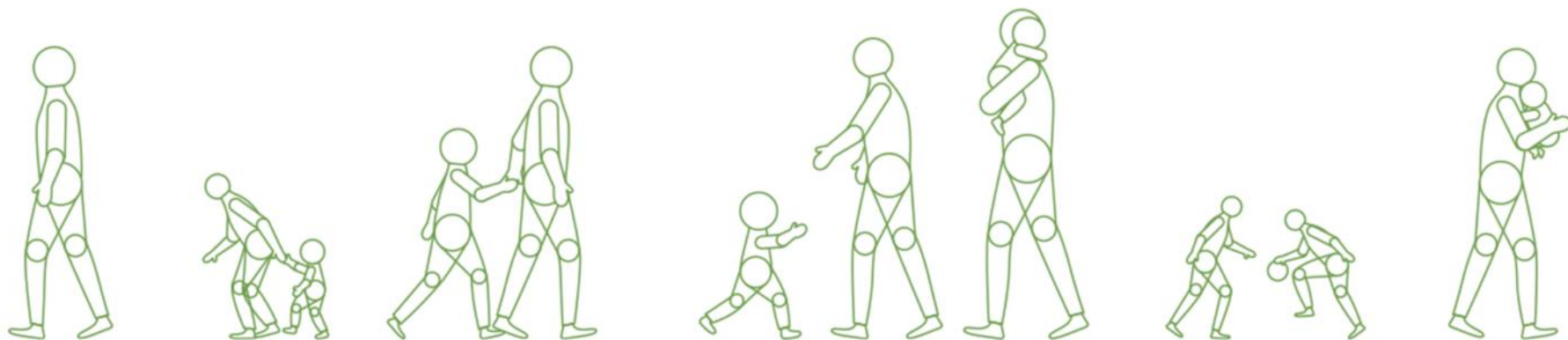


健康のために健康に歩く

医学部 5 年生

永原文嗣

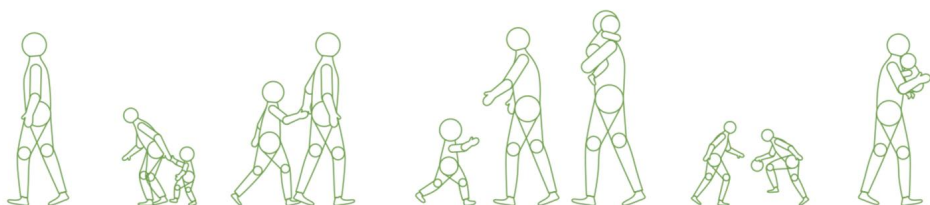
『ロコモ』ってご存じですか？



知っておきたい『ロコモ』

ロコモとは？

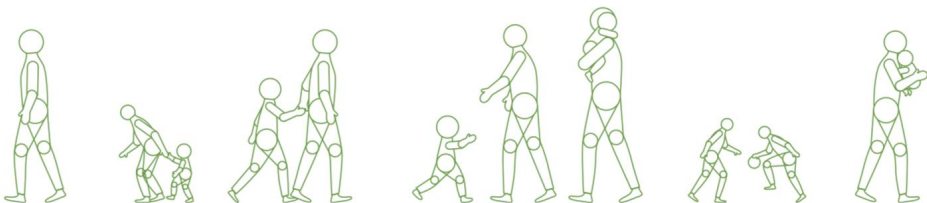
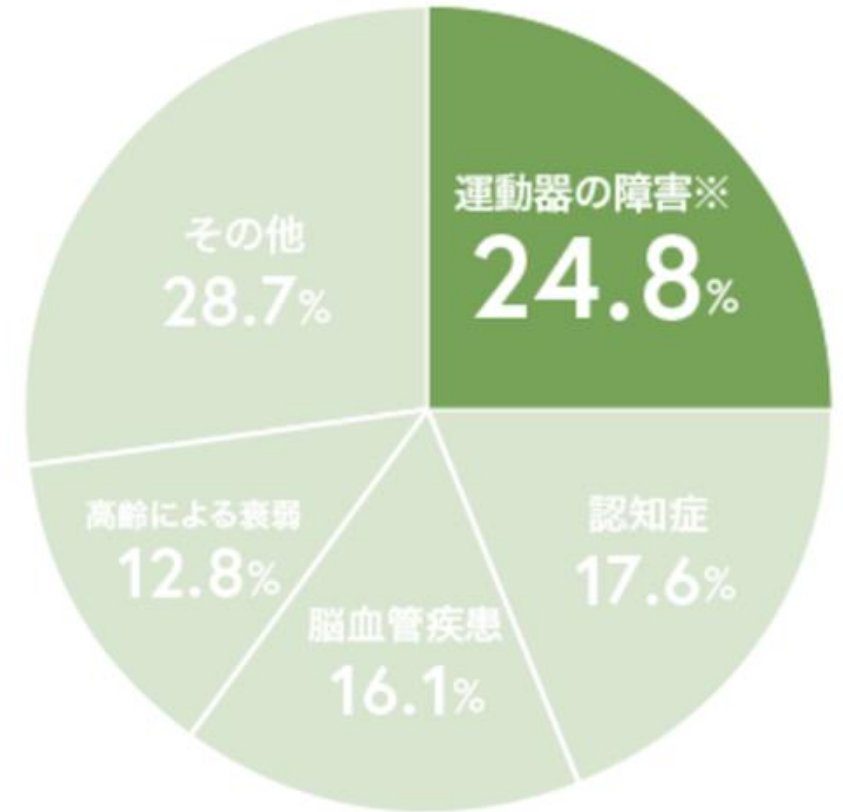
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」＝ロコモといいます。



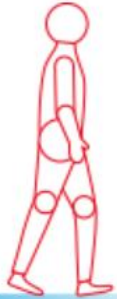
知っておきたい『ロコモ』

要支援・要介護になった原因

運動器の障害（骨・関節など）が最多



知っておきたい『ロコモ』



骨

関節軟骨／椎間板

神経／筋肉

- ・骨粗鬆症
 - ・骨折
 - ・変形性関節症
 - ・変形性脊椎症
 - ・神経障害
 - ・サルコペニア
- 】・脊柱管狭窄症



痛み／痺れ^{しび}

関節可動域制限

柔軟性低下

姿勢変化

筋力低下／麻痺^{まひ}

バランス能力低下



移動機能の低下
(歩行障害)










生活活動制限
社会参加制限
要介護

移動機能を保つことが重要です

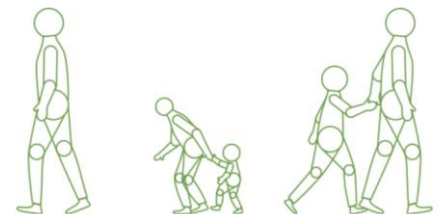
※適切に対処すれば再び移動機能は向上します。

やってみましょう、ロコチェック

■■■7つのロコチェック■■■

1		片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2		家の中でつまずいたりすべったりする	<input type="checkbox"/>
3		階段を上がるのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4		家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
5		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	<input type="checkbox"/>
6		15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7		横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

一つでも当てはまったら、
ロコモかも

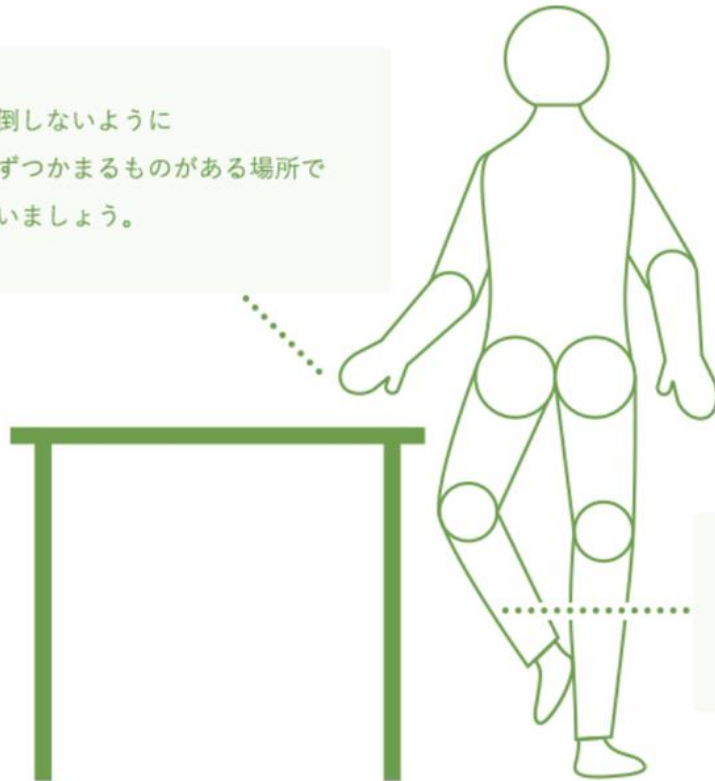


防ぐための『ロコトレ』

ロコトレ
1 バランス能力をつけるロコトレ
片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

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。



床につかない程度に、
片脚を上げます。

姿勢をまっすぐにする



防ぐための『ロコトレ』

ロコトレ
2 下肢筋力をつけるロコトレ
スクワット

5~6回で1セット、1日3セット

1.

足を肩幅に広げて立ちます



2.

お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

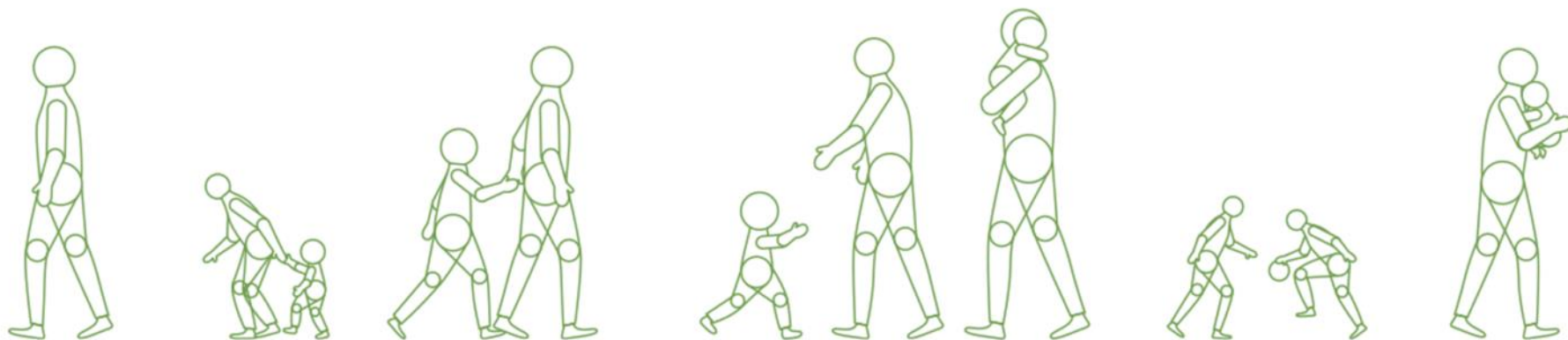


スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



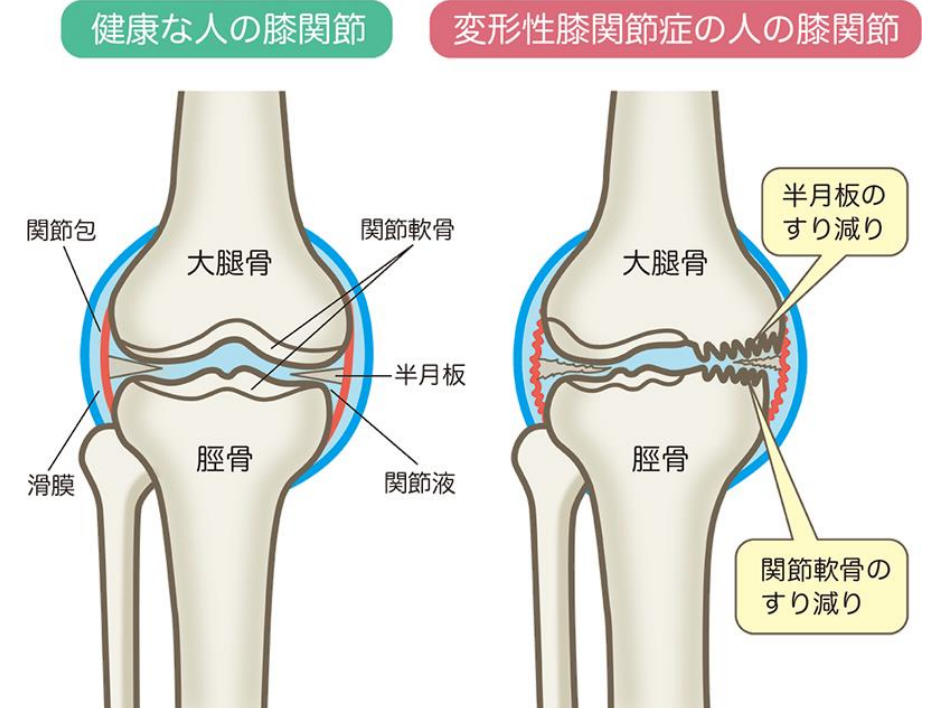
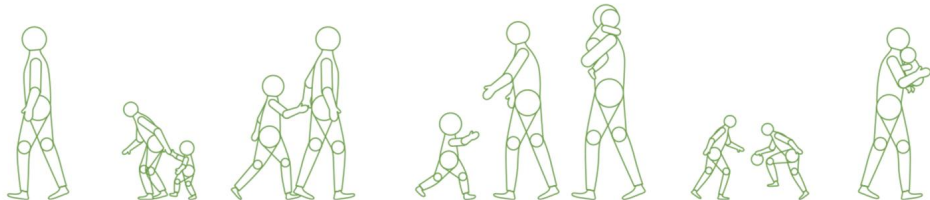
防ぎましょう、変形性膝関節症



変形性膝関節症とは？

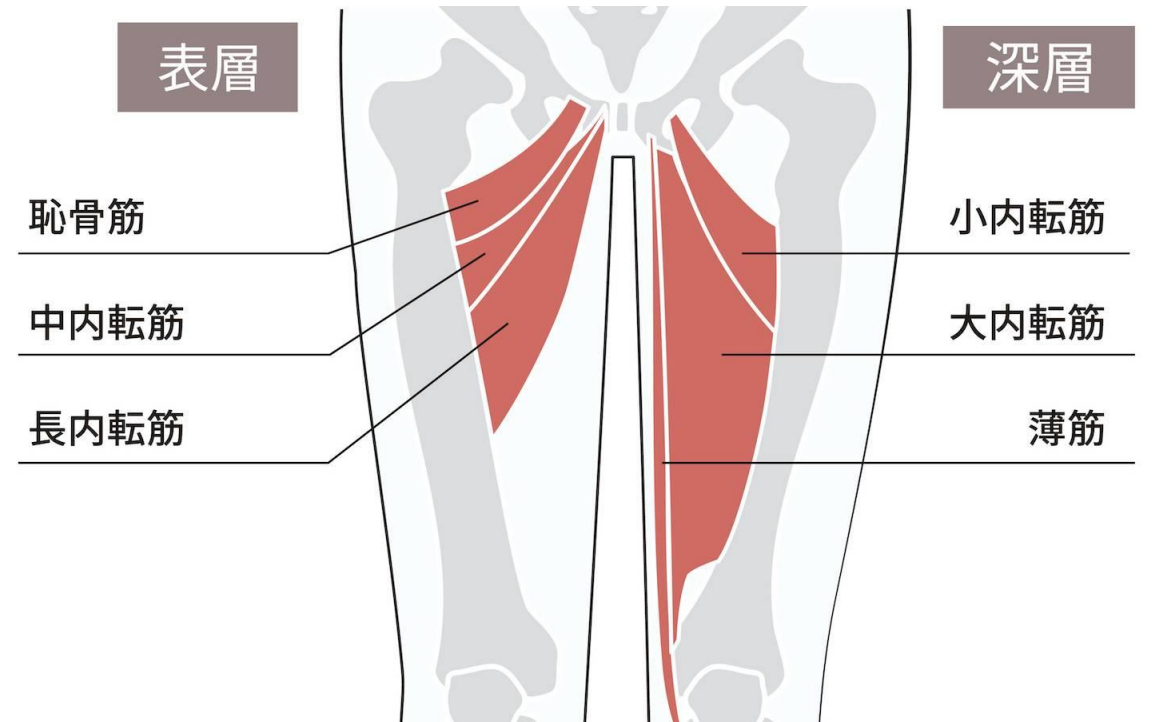
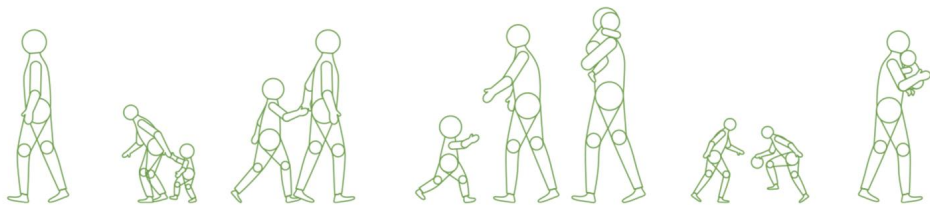
膝の軟骨が削れ、痛みが出たり水がたまる病気

- ・原因は**年齢、体重、生活習慣（歩き方）**
- ・進行すると手術になる可能性も、

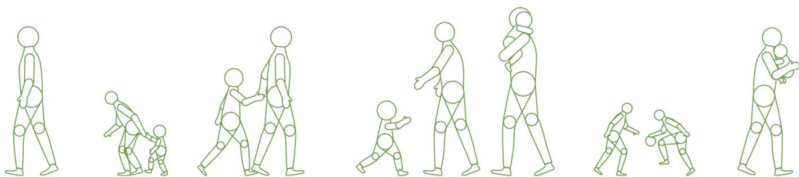


歩き方で軟骨の負担を減らせます

鍵は『内転筋』です

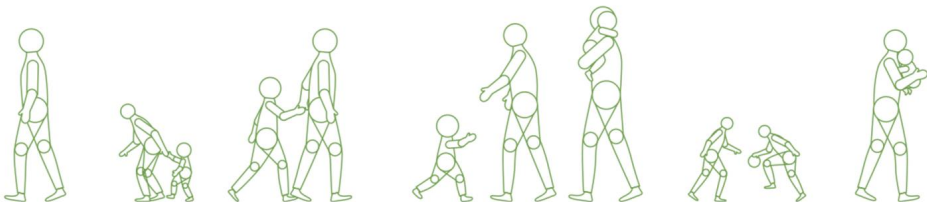


お手本はこの方々です



本日のまとめ

- ・ ロコモを防ぎましょう
- ・ トレーニングと歩き方で変わります
- ・ 痛みは我慢をしない、無理をしない



健康に歩くことが健康のもと

