

平成31年1月10日号 (第192回)

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

あけましておめでとうございます。

「阿伎留通信」は本年も皆さまの健康に役立つ情報や、病院についての情報を発信していきたいと思えます。

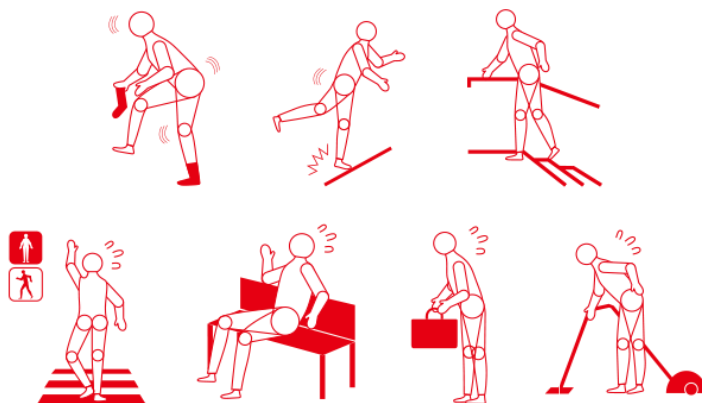
どうぞよろしくお願ひいたします。



今回の阿伎留通信は、「ロコモティブシンドロームについて」をテーマに、整形外科小野 秀樹 医師よりお話しさせていただきます。

加齢とともに全身の筋肉量が減少し、筋力低下が起こることをサルコペニアといいます。各種運動器疾患や、サルコペニアなどにより移動能力やバランス感覚の低下した状態を日本整形外科学会ではロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）と名付け、それを早期発見し予防するための独自の診断テスト（ロコチェック）を公表しました。これは以下の7項目です。

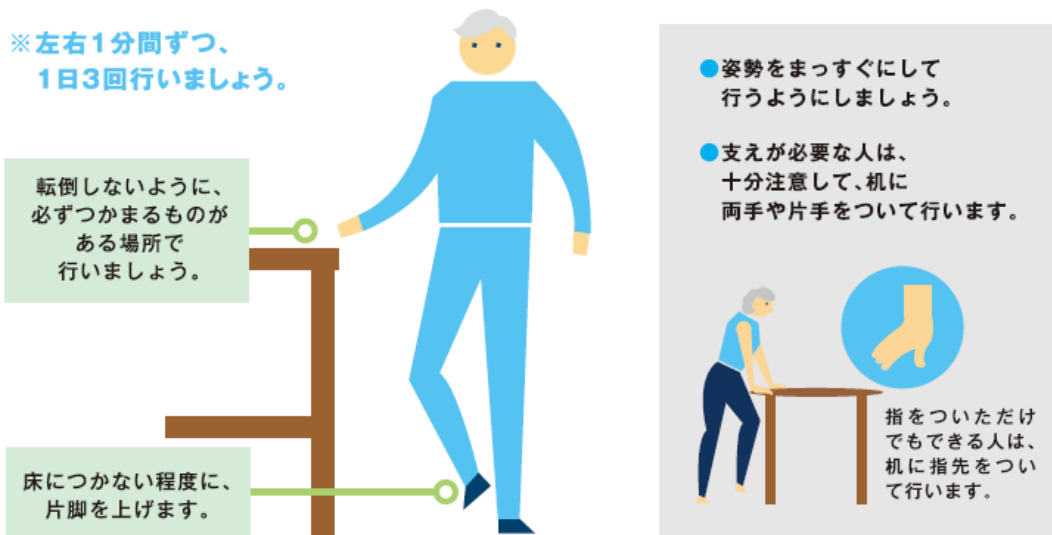
- ① 片足立ちで靴下が履けない。
- ② 家の中でつまずいたり、滑ったりする。
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要。
- ④ 横断歩道を青信号で渡り切れない。
- ⑤ 15分ぐらい続けて歩けない。
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰れない。



- ⑦ 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど家の中のやや重たい仕事が困難である。

これらのうち1項目でも当てはまればロコモの心配があり、その原因となる運動器疾患の治療や予防が必要です。ロコモの予防運動を整形外科ではロコトレと呼び、2つの運動を提唱しています。

- ① 片脚立ち…歩行能力のレベルにより、転倒しないようにつかまる物がある場所での片足立ちで、左右1分間ずつ1日3回行います。床に着かない程度に片足を上げれば結構です。



- ② スクワット…立位で両膝を屈曲するスクワット運動で、1度に5～6回、1日3回行いましょう。転倒しそうな人は椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの練習をします。



超高齢化社会では、内蔵疾患を防いでも運動器が長持ちしなければ健康寿命は保てません。皆さん是非ロコトレをしてください。

※参考：[ロコモ ONLINE](http://www.akiru-med.jp)（日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト）

阿伎留通信については、バックナンバーを公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)