

砺波総合病院
から

整形外科
山田泰士
市立砺波総合病院
☎32-3320

病院のホームページもご覧ください。

患者さんへのサービス

ロコモティブシンドローム

〜認知度アップで
砺波地区を元気に〜

みなさんは、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」をご存じでしょうか。平成25年度から始まる国民の健康づくり運動「第2次健康日本21」には、「ロコモティブシンドローム」の認知度向上」という項目があります。厚生労働省の調査によると「メタボリックシンドローム(メタボ)」の国民の認知度は80%を超えています。一方「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」の認知度は17.3%にすぎません。10年後に認知度を80%にするという数値目標が設定されています。

ロコモとは?

日本整形外科学会では、運動器の

障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を「ロコモティブシンドローム(Loocomotive syndrome)」と提唱、日本語での表記は「運動器症候群」とされました。

ロコモの原因は、主に3つ

- ① バランス能力の低下
- ② 筋力の低下
- ③ 骨や関節の病気

①と②は転倒のリスクを高め、骨折の要因となります。さらに、③の病気のうち、多いものとして、変形性膝関節症、変形性腰椎症、骨粗鬆症があります。この3つの疾患のうち、いずれかを有している人が4,700万人いるという調査結果もあり、高齢者の多くがロコモである可能性があります。

ロコモーションチェック(ロコチェック)とは?

- ① 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ② 階段を上るのに手すりが必要である
- ③ 15分くらい続けて歩くことができない
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 片脚立ちで靴下をはけなくなった
- ⑥ 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
- 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)

以上の項目は、すべて骨や関節、筋などの運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまればロコモの可能性が

可能性があります。当てはまれば、今日からロコトレをしましょう。

7つのロコチェック

- 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下をはけけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

だれでも出来るロコモーショントレーニング(ロコトレ)

- ① 開眼片脚立ち
1分間片脚で立つ。この運動を1日3回左右合計6回行う。バランスの悪い人は軽く壁や机に手をつけてもよい。また、連続して1分立てなくても、合計して1分たてればよい。
- ② スクワット
深呼吸をするペースで5〜6回スクワットを1日3回行います。筋力がな

い人は、椅子に座った状態から、腰を浮かす動作を繰り返します。軽く机などに手をつけてもかまいません。

③ その他の運動も積極的に
個人の趣向により、その他の運動も積極的に行うようにします。水泳、マラソンなどのスポーツばかりではなく、ラジオ体操、ウォーキング、ストレッチ、関節の曲げ伸ばしなど簡単な運動をおすすめします。

砺波地区を元気に

ロコモティブシンドローム(ロコモ)の認知度を高め、健康づくりに貢献し、砺波地区が元気になるといいですね。みなさんもロコモを理解し、ロコトレを積極的に行っていただければ幸いです。



病院敷地内禁煙をお願いします

病院には気管支ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、妊婦、赤ちゃんを抱いたお母さんも通っています。

〜あなたならきっとできる〜

★禁煙開始方法

思い立ったら吉日、いまから禁煙!

市立砺波総合病院 禁煙対策委員会