

寝たきり予防に、いまから対策を！ ～ロコモティブシンドローム（運動器症候群）～

☆ロコモチェック項目！（1個でも当てはまれば、ロコモティブシンドロームの危険があります。）

- ①片脚立ちで靴下がはけない。
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ③会談を登るのに手すりが必要である。
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤15分くらい続けて歩けない。
- ⑥2kg程度（1ℓの牛乳パック2個程度）の買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（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である。

* 足腰が弱ったなど自覚したときは、すでにロコモが始まっている場合があります。このような状態に気付いたときや、痛みがあるような場合は医療機関で診断を受けましょう。原因となる代表的な疾患としては、骨粗しょう症・変形性関節症・腰部脊柱管狭窄症などがあります。今回、ロコモーショントレーニングのひとつを紹介します。すでに診断を受けている方は、主治医に相談しながら、無理をせず、自分のペースで安全にできるところから始めていきましょう。痛みや異常を感じた場合はすぐに中止し医師に相談しましょう。

ロコモーショントレーニング

ロコレ
その1

開眼片脚立ち

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。

床に着かない程度に片足を上げます。



左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



机に両手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。

* 日本整形外科学会ロコモパンフレット 2010 年度版より。

発行担当：社会福祉法人練馬区社会福祉事業団デイサービス看護担当者会 山下梅子