

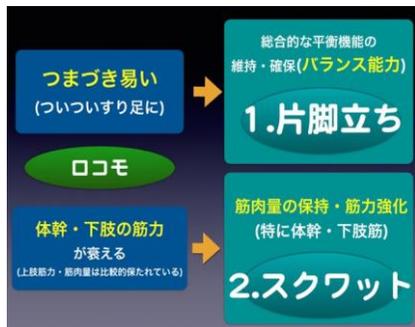
# わこうだより～令和3年5月号～

## ●特別企画『ロコモ』！！

わこうデイサービス浜乃木では、機能訓練プログラムの中に『ロコモーショントレーニング』(略称:ロコトレ)を取り入れ、日々利用者様とともに励んでいます。

『ロコモ』とは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称です。これは、2007年に日本整形外科学会によって新しく提唱されたもので運動器の障害により、立ち座り等の移動機能の低下をきたした状態のことをいいます。いわゆる、足腰が弱ってご自分の足で歩けなくなる状態です。「メタボ」は内蔵の障害ですが「ロコモ」は骨・関節・筋肉など運動器の障害になりますが運動や、食事などによって改善することが医学的根拠(エビデンス)により可能とされています。

それでは、どのようにすれば良いのでしょうか？  
運動としては、当事業所でも取り入れている『ロコモーショントレーニング』(以下ロコトレ)になります。実はご自宅でも、手軽でシンプルかつ安全に出来るものなのです。(但し、正確に取り組まないと、効果は減少します)  
ロコトレは、日本整形外科学会及び、日本臨床整形外科学会が推奨・取り組みをしているもので、健康寿命を伸ばす観点からも重要視されています。



○ロコトレには、さまざまな運動が有りますが主に柱となるのがバランス能力の維持・確保するための「開眼片脚立ち」(大腿骨の骨密度の増加が医学的に検証されています)と体幹や下肢の筋力を強化する「スクワット」です。

あと、付随して「ヒールレイズ(かかと上げ)」、「フロントランジ(片足を大きく前に踏み出す)」等があげられます。

### ●では、何歳ごろから「ロコモ」を意識、注意したらいいのでしょうか。

大人では、一般的には50歳前後(女性の方が早い)から筋肉量、骨密度の減少が顕著になるようです。自立状態を保つ観点からすると、少なくとも要介護・要支援状態になる以前から注意、そうならない取り組みが必要といわれています。

## わこうデイサービス浜乃木

〒690-0044 島根県松江市浜乃木6丁目8-3 1  
TEL 0852-67-5028 FAX 0852-25-5775  
HP <http://www.wakoukaigo.co.jp/>  
事業所登録番号: 3270103009

### ●ロコモ予防のチェックの仕方(ロコチェック)

日本整形外科学会の提唱では、「7つのロコチェック」が示されています。ここで全てはお伝えできませんが、一つためて頂きたいと思います。

・片脚立ちで、靴下がはけますか？普段されていない方はぜひ(今直ぐに)してみてください。  
○もし、出来なければ「ロコモ」である心配があります。

それに加え・・・ご家庭にある高さ40cmの台又は、椅子(大体の椅子は40cm)を用意し

・まず、両腕を組んで浅座りで座ります ・次にどちらか片方の足を浮かせ、片脚で反動をつけずに立ち上がりそのまま3秒保持します(両脚とも)



これが出来ないう方は、低下が始まっている状態と言えます

### ●簡単に現在当事業所で行っているロコトレの一例をご紹介します

#### ・開眼片脚立ち

左右それぞれ1分間(×2セット)

テーブル、手すり、壁に手をおかれてもいいです。



#### ・ヒールレイズ

ゆっくりと踵の上げ下げ(約10秒かけて1回)

これを3分間します。



### ・他にも、本格的なスクワットをされている方もおられます。

◎当事業所は、利用者の内約8割の方が何らかの認知症です。しかし、簡単で取り組みやすいため受け入れやすく又、機能訓練として日々の日課となり積極的にされています。満100歳の方(お二人)も立位で頑張っておられ又、車椅子の方もテーブルに手をつきながらお尻を浮かす軽いスクワットをされていて、お医者様より足が太くなったと言われた方もいらっしゃいます。

尚、当事業所ではロコモ・ロコトレの指導・普及をつかさどる「ロコモコーディネーター」の有資格者が二人おります。(全国で約2000人:そのうち島根県は当事業所二人を含め現在8名です)

続いてご自宅で出来る「ロコモ」のチェックの仕方についてです。