

# ●特別企画『ロコモ』-第2弾-

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。「令和3年5月号」に続き、第2弾として『ロコモ』をご紹介します。5月号は、ご覧いただきましたでしょうか？ 少しでも、ロコモ・ロコトレについて、ご理解いただければ幸いです。今回は、まず前回ご紹介出来なかった『食事』の重要性と、『子供ロコモ』を取り上げたいと思います。

## ○『食事』の重要性について

前回、運動として...ロコトレをご紹介しましたが、ロコトレとともに両輪を担うのが食事です。いくら運動しても、適切な食事の摂取がないと上手く効果が得られないのです。

## 具体的には・・

- エネルギーを摂るため「炭水化物」及び「脂質」の摂取。
  - 骨を強くし、筋肉の量を増やすため「カルシウム」及び「たんぱく質」の摂取、又効率よく吸収するため、ビタミン(主にD及びK)の摂取。
- などが必要とされています。

骨、筋肉のためには、どのようなもの(食材)があるでしょうか。

- ◎たんぱく質は、主に肉類・魚介類・卵類・乳製品・大豆製品等に多く含まれます
- ◎カルシウムは、主に牛乳・小魚・豆類等があげられます
- ◎ビタミンDは、きのこ類(きくらげ、まいたけ等)・魚類等があげられます
- ◎ビタミンKは、緑葉野菜、豆類(納豆)等があげられます

## ○『子供ロコモ』について

ロコモについて前回、大人を対象として取り上げました。しかし、実は大人だけの問題ではなく、育ちざかりの子供にもロコモが忍び寄ってきているのです。

## ・成長期の子供がなぜロコモ？

現在の子供を取り巻く環境からみて、以前から比べると子供が、屋内(室内)で過ごす時間が多くなり(テレビゲーム、スマホ等により)、子供の運動不足があります。そうすると関節等も固くなり、又、体幹が弱くなってきます。そして「けが」をしやすくなるのです。しゃがむことのできない(後ろにひっくり返ってしまう)子供が増えてきているのが現状となっています。

## ●ロコトレ(「スクワット」・「フロントランジ」)のご紹介

今回は、「開眼片脚立ち」と「ヒールレイズ」を取り上げました。続きまして、今回は「スクワット」、そして「フロントランジ」をご紹介します。

### ●スクワット (下肢筋力等アップ)

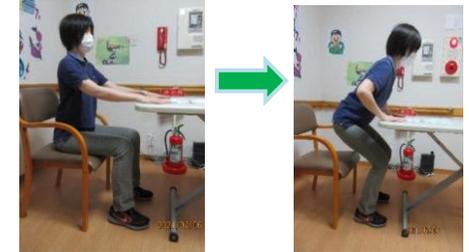
まず、姿勢を良くし、脚を肩幅より少し広めにして立ち前傾姿勢でお尻を後ろに引きながら膝を曲げ(つま先の方向に膝を出す、膝を90度以上曲げない、膝がつま先より前に出ない)、また元の姿勢に戻します。

**注意:**連続してする場合、元の姿勢に戻した時、完全に膝を伸ばしきらないでキープして下さい。  
:ゆっくりと(一回を7~8秒)10回程度繰り返し、3セットを目安で(但し、無理のない範囲で)



### ・テーブルスクワット

脚力の弱い等の方は、テーブルを支点としてお尻を浮かす。支えは、手のひらだけでなく肘まで使われても良いです。(立てる方は、立ち上がりまでして下さい)



### ●フロントランジ (下肢の柔軟性及び筋力アップ)

まず、姿勢を良くしてまっすぐに立ちます。つぎに片方の脚を大きく前に踏み出します。そして、そのまま腰を深く下げます。

**注意:**この時踏み出した脚の太ももが、出来るだけ床と平行になるようにして下さい。バランスが取りにくいので、手すりやテーブル等にて支えてされても良いです。《ゆっくりと一回7~8秒で》  
そして、いまと逆の流れで元の姿勢に戻ります。左右交互に5回繰り返し、2~3セットを目安で(但し、無理のない範囲で)



◎ロコトレは、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。スクワットでは、しっかりと時間を掛けてされる方、脚力の弱い方及び車椅子の方もテーブルに手をつきながらお尻を浮かすテーブルスクワットをされる等さまざままで、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。

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2,000人:内島根県は当事業所を含め現在8名です)

◎コロナ感染予防の為の取組について  
今後もご利用者様へのご利用時のマスク着用  
のお願いの他、引き続き健康管理、手洗い、消毒等により感染の防止に努めていきたいと思  
います。