

● 『フレイルとロコモ・ロコトレ』

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。

昨年、わこうだよりにて『ロコモ』について2回掲載いたし、皆様の健康を維持するためとして『ロコトレ』の必要性や、やり方をご紹介しました。これは、健康寿命[制限なく日常生活(活動)が出来る寿命]を延ばす意味からとても大切なことなのです。「平均寿命」が伸び、日本が現在世界でも有数な長寿国なのは、ご存じの方も多いと思いますが、実は健康寿命との差が約10年もあるのです。一生の内の10年です、もったいないと思いませんか？今回は加齢とともに、しのび寄ってくる『フレイル』についてご紹介します。

○フレイルとは、健康障害を考えるにロコモより大きな範囲(エリア)にあり加齢に伴い心身の機能が低下している状態をいいます。(身体的要素、精神・心理的要素、社会的要素の三つを包括して考慮)(ロコモは身体的要素の内、運動器の機能低下に対する部分になります)

フレイルは「虚弱」という意味で、健康な状態と要支援・要介護状態の中間に位置するもので早めに気づいて、予防することで健康な状態に戻すことが見込め、また健康な内からそうならない様に予防することが重要とされています。

○フレイルの状態を気づくにはどうすればよいのでしょうか？

具体的には・・・

- 体重の減少
この1年間で5kg以上減っていませんか？
- 歩行速度の低下
近ごろ、歩くのが遅くなったと感じていませんか？
- 握力の低下
握る力が落ちてきたと感じていませんか？
- 活力の低下
気持的に後ろ向きになったり、疲れやすくなっていますか？
- 交流頻度の低下
閉じこもりぎみになっていませんか？

対策として又、予防としてどのようにすれば良いのでしょうか？

- ◎食事
炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン・ミネラルをバランス良く摂取。一人ではなく複数で食べるようにする。
- ◎運動
日常生活で極力身体を動かす。(掃除、雑巾がけ等)、ロコトレ、社会的つながりを持つ意味でグループでの運動をする。
- ◎社会活動
社会とのつながりを持つことが大事。地域の活動、習い事や状態に寄っては、デイサービス等を利用する。

● 当事業所での機能訓練内容についてご紹介します。

以前にお伝えしました「開眼片脚立ち」・「ヒールレイズ」・「スクワット・テーブルスクワット」の他に、行っているものを今回いくつかご紹介します。これはロコモのみならず、フレイルにおきましても、とても大事なものとご理解いただけたらと思います。

● 大腿四頭筋の筋力アップ

(膝関節痛の緩和) 片足づつ交互に
30秒づつ2セット



● タオルしぼり

(握力及び上肢筋力のアップ) 左右手を入替え10回
づつ2セット



● ペットボトル運動

(手首の柔軟性及び握力及び筋力のアップ)

左右交互に、重さはそれぞれ利用者の方に合うように水の量を調節しています。(小石をつめてされる方もおられます)



◎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
今後とも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。