

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.131



医療法人社団
武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>



骨、関節、筋肉などの運動器機能が衰えるために、介護を必要とする状態やその危険がある状態を「ロコモティブシンドローム（別名：運動器症候群 略称：ロコモ）」と言います。今回はロコモの原因やロコモを調べるためのチェック、ロコモを予防するためのトレーニング「ロコモーショントレーニング（略称：ロコトレ）」について紹介します。

ロコモになる原因

ロコモの原因となる疾患には、骨が弱くなる**骨粗鬆症**、加齢によって軟骨がすり減ることで起こる**変形性関節症**、神経の通り道が圧迫されることによって痛みやしびれが生じる**腰部脊柱管狭窄症**などがあります。それぞれには正しい診断と適切な治療、そして予防が必要です。

さらに高齢者になると、たとえ原因となる疾患が無くても、加齢や運動不足に伴って体力やバランス能力が低下してきます。そして、歩きにくくなり、トイレやお風呂など普段の生活が不自由になります。その状況を放っておくと、筋力の低下に伴い介護が必要になり、寝たきりとなってしまいます。

ロコモの3大原因

① 骨や関節の病気

こつ そしょうしょう

•骨粗鬆症

へんけいせいいかんせつしょう

•変形性関節症

ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう

•腰部脊柱管狭窄症

② 体力や

バランス能力の低下

③ 筋力の低下



ロコチェック

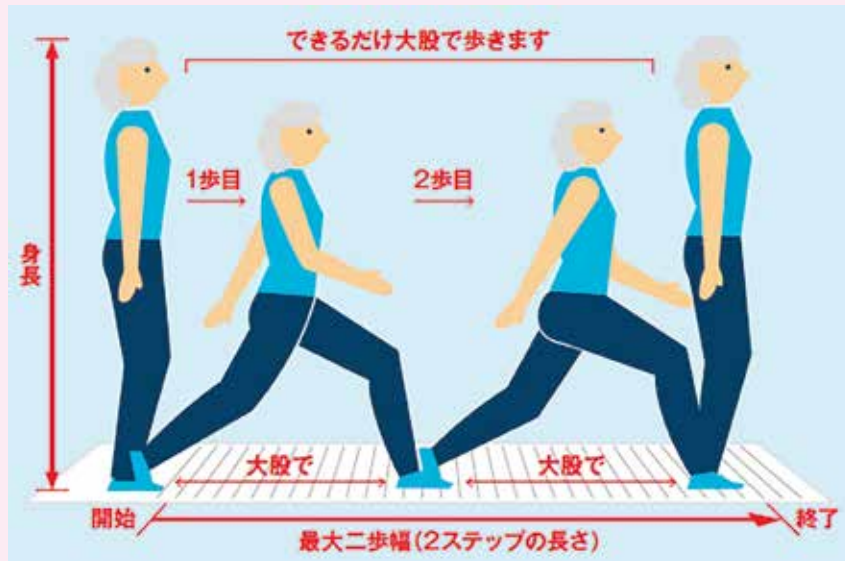
ロコモかどうかを確認する7つの「ロコチェック」があります。7つの項目のうち1つでも当てはまればロコモの可能性があります。今すぐチェックしてみましょう。

- | | | |
|---|----|-----|
| ①片脚立ちで靴下がはけない | はい | いいえ |
| ②家の中でつまずいたり滑ったりする | はい | いいえ |
| ③階段を上るのに手すりが必要である | はい | いいえ |
| ④横断歩道を青信号で渡りきれない | はい | いいえ |
| ⑤15分くらい続けて歩けない | はい | いいえ |
| ⑥2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である | はい | いいえ |
| ⑦家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である | はい | いいえ |

2ステップテスト

20代から70代までの世代ごとの口コモの危険度を判定する方法として「2ステップテスト」があります。2ステップテストでは歩幅を測ります。歩幅を調べることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価します。

- ① スタートラインを決め両足のつま先を合わせます。
- ② できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます（バランスをくずした場合は失敗です。）
- ③ 2歩分の歩幅（最初に立った位置から、着地点のつま先まで）を測ります。
- ④ 2回行い、良かったほうの記録を採用します。



【口コモチャレンジ! 推進協議会 公式HP「口コモONLINE」】

注意点

- ・ 介助者のもとで行いましょう
- ・ 滑りにくい床で行いましょう
- ・ バランスを崩さない範囲で行いましょう

次の計算式で2ステップ値を算出します。

$$\text{歩幅(cm)} \div \text{身長(cm)} = \text{2ステップ値}$$

例 Aさん

歩幅 150cm ÷ 身長 160cm = 2ステップ値 0.9

判定

- 1) 2ステップ値が **1.3 未満**
→ 移動機能の**低下が始まっている状態**です
- 2) 2ステップ値が **1.1 未満**
→ 移動機能の**低下が進行している状態**です

Aさんは移動機能の低下が進行している状態と判定されます。

お知らせ

耳鼻咽喉科開設

武部整形外科リハビリテーション2階に耳鼻咽喉科が開設しました。

【担当医】 みみ・はな・のどでお困りのことをお気軽にご相談ください!

武部 真理子

設備も充実!
吸入コーナー



診察スペース



- みみ・はな・のど 補聴器相談
- 睡眠時無呼吸 アレルギー
- めまい 花粉症

耳鼻咽喉科 診療時間
10:00~13:00
(受付時間12:40まで)

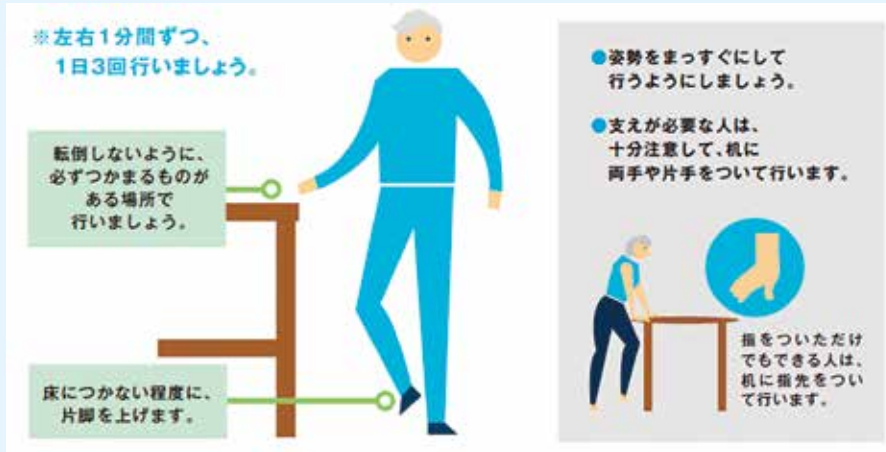
月	火	水	木	金
○	○	○	/	○

☎06-6413-2277

ロコモ

ロコモは早めに対策することで予防、改善が可能です。ロコチェックでロコモの可能性があった方やロコモ度テストでロコモが進行していた方はロコトレを始めましょう。自宅で簡単にできる運動を紹介します。

・バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」



【ロコモチャレンジ! 推進協議会 公式HP「ロコモONLINE」】

・下肢の筋力をつけるロコトレ「スクワット」



【ロコモチャレンジ! 推進協議会 公式HP「ロコモONLINE」】

私たちの活動 トライやる・ウィーク

令和元年11月25日から11月29日に大庄北中学校より2名が「トライやる・ウィーク」として職業体験学習にやってきました。事務所と看護部では業務の流れを見学しました。耳鼻咽喉科では業務の見学や聴力検査の体験を行いました。メディカルフィットネスではトレーニング機器とスタジオレッスンの体験を行いました。

リハビリテーション室では松葉杖や車いすを体験しました。デイケアルームでは患者さんの物理療法のお手伝いや送迎を行い、最終日には吹奏楽の演奏を披露してくれました。皆様ご協力ありがとうございました。



○ポイント

- ・動作中は息を止めないようにします
- ・膝に負担がかかり過ぎないように膝は90度以上曲げないようにします
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう
- ・支えが必要な人は、十分注意して机に手をつけて行います

健康教室

令和元年12月13日金曜日に「ロコモティブシンドローム」をテーマに第205回健康教室を開催しました。ロコモとは自力での立ち歩きが難しくなり介護が必要になる危険性の高い状態です。今回はロコモであるかどうかをチェックする



武部健副院長が運動器についての説明やロコモの病態などを解説しました



参加者のみなさまと運動を行いました

健康教室の写真は参加者の使用許可を得て掲載しています



職員によるロコチェックの解説や予防・改善体操の実演を行いました

ロコチェックに加えてロコモの進行具合をチェックする『ロコモ度テスト』についての解説を行いました。また、ロコモの予防や改善のための運動として立位での片足立ちやスクワット、座位での膝伸ばしや腿上げなどの運動を紹介して参加者の皆様と一緒に行いました。皆様ご参加ありがとうございました。



ご参加ありがとうございました

次回の健康教室のお知らせ

次回は令和2年2月7日金曜日13時30分～14時50分に開催します。テーマは「転倒予防」です。たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

