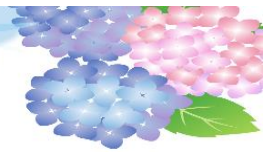


はまもと通信

第3号



「腰が痛い」「膝が痛い」。その痛み「年のせいだから」と放っていませんか！？
外出がおっくうになり一日中、家で過ごしていませんか！？その悩み解消しましょう！



ロコモ（運動器症候群）ってなに？

ロコモとは歩行や立ち座りなどの**移動機能が低下**し、要介護のリスクが高まった状態。
放っておくと**骨が弱くなり気づかぬうちに背骨がつぶれている**ことも。また、関節軟骨のすり減りにより痛みなど生じる**変形性膝関節症**、椎間板がすり減り骨の変形をきたす**変形性脊椎症**のリスクがあります。

こんな心当たりありませんか？セルフチェックしてみましょう！

こんな状態は要注意！
チェックしよう
7つの
ロコモチェック

<p>1 </p> <input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下をはけない	<p>2 </p> <input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたりすべったりする	<p>3 </p> <input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要である
<p>4 </p> <input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である	<p>5 </p> <input type="checkbox"/> 2kg程度 [*] の買い物をして持ち帰るのが困難である <small>*1リットルの牛乳パック2個程度</small>	<p>6 </p> <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない
<p>7 </p> <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない		



ロコモ度テスト

「ロコモ度テスト」は移動機能を確認するためのテスト。
立ち上がりテスト：10cm から 40cm の台から片脚で立つ

- 基準 40～69 歳：片脚 40cm の台の高さ
70 歳以上：両脚で 10cm の台の高さ
- 注意点
 - ・無理をしない
 - ・膝の痛みがでた場合は中止する
 - ・反動をつけると後方に倒れる危険性がある





ロコモ予防体操

片足立ち



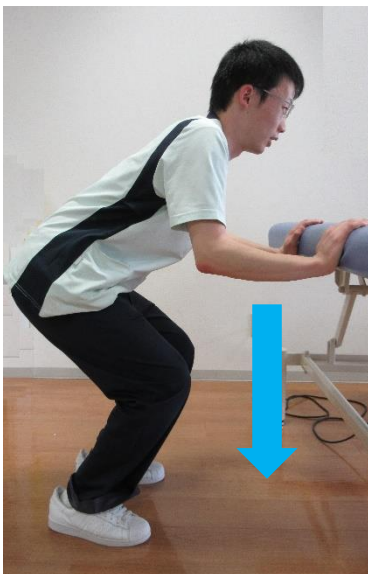
机などのつかまれる場所で行う
床に足がつかない程度に行う
左右1分間ずつ。1日2～3回

かかと上げ



片足立ちの姿勢（又は両脚）で
かかとの上げ下げをする
バランスを崩しやすいため高く上げない
10～20回。1日2～3セット

スクワット



机などのつかまれる場所で行う
両足を肩幅より少し広めに
つま先より膝を前に出すぎない
1回あたり5秒かけて10～15回
1日2～3セット

参考・引用『ロコモチャレンジ』 <https://locomo-joa.jp/>

リハビリスタッフ一同

