

人と地域と笑顔をつなぐ

2017

広報 医 和 生  
い わ き

【ご自由にお持ちください】

Vol.

08

口コモ予防で健康生活  
運動器の健康が元気のヒケツ  
〔特集〕



みなさんは「ロコモティブシンドローム」という言葉をご存じですか？  
メタボリックシンドロームは知っているけどロコモティブシンドロームって  
何だろう？と思う方が多いと思います。「最近、足腰が弱くなったなあ…」  
と感じるようになったら危険信号です。今号では、放っておくと寝たきりや  
歩行困難を招く「ロコモティブシンドローム」について詳しくご説明します。

# あなたは大丈夫？ 身体の健康チェック

この1ヶ月の間に日常生活で困難なことはありませんでしたか？  
日常生活を振り返って身体の健康状態チェックをしてみましょう。

チェック欄

1

片足立ちで靴下が  
履けない



2

家の中でつまづいたり  
滑ったりする



3

階段を昇るのに  
手すりが必要である



4

横断歩道を青信号で  
渡りきれない



5

15分くらい続けて  
歩くことが出来ない



6

2kgぐらいの買い物をして  
持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2つ程度)



7

家のやや重い仕事が  
困難である  
(掃除機の使用、布団の上げおろしなど)



7つの項目は全て運動器が衰えているサイン！

1つでも当てはまれば、**ロコモ**の心配があります

いつまでも  
いきいきと

# 知っていますか？ ロコモティブシンдро́м

皆さんは「ロコモ」という言葉を聞いたことがありますか？  
ロコモとは「ロコモティブシンдро́м」のこと、日本語では運動器症候群（「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態）と言います。



## ロコモの原因は大きく分けて3つ



骨や関節の病気



バランス能力の  
低下



筋力の低下

### ロコモの原因となる疾患

骨	骨粗鬆症	骨の強度が低下して骨折しやすくなる	
関節軟骨 椎間板	変形性関節症	関節軟骨がすり減り、痛みが現れ、曲げ伸ばしが十分できなくなる	
	脊柱管狭窄症	加齢によって脊柱管が狭くなり、手足にしびれなどが現れる	
筋肉 神経系	神経障害	神経に障害が起こり、周囲に痛みが生じる	
	サルコペニア	加齢にともない、筋量・筋力が低下し、歩くスピードが遅くなったり杖や手すりが必要になる	



## 運動器とは？

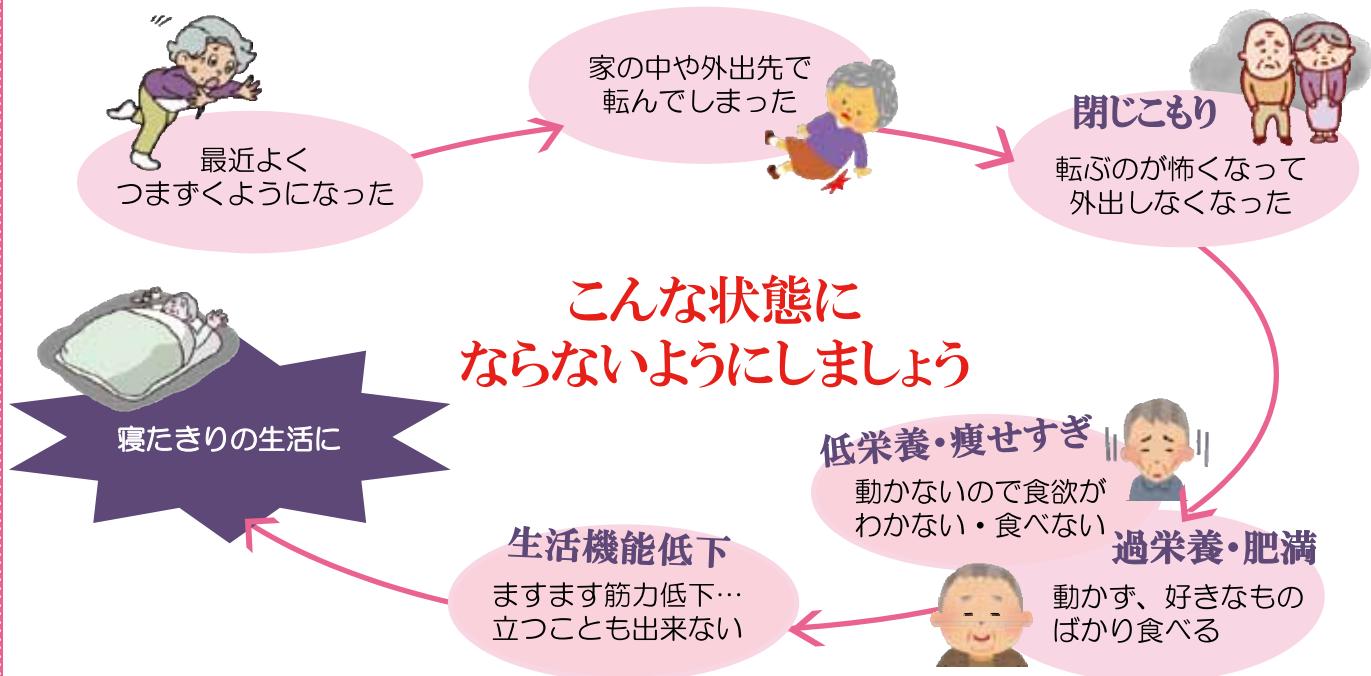
運動器とは骨・関節・筋肉・神経のことです。  
運動器が動くことで私たちは身体を動かすことが出来ます。

人間の身体を車に例えると運動器（骨・関節・筋肉・神経）はエンジンのようなものです。エンジンに不具合が起きると車が上手く動かないように私たちの身体も上手く動かなくなってしまします。



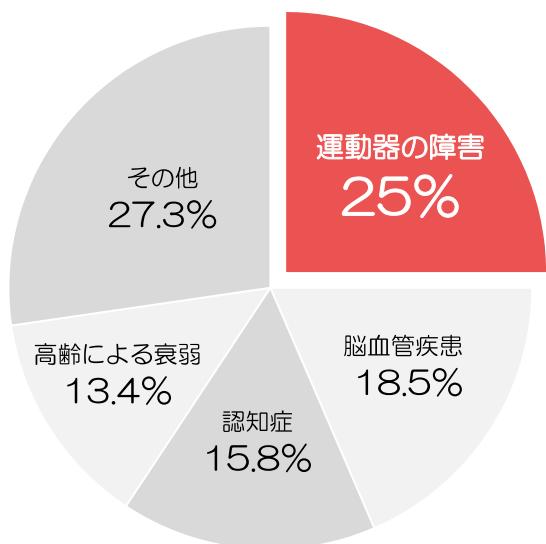
# 歩行困難や寝たきりに… ロコモが進行すると？

ロコモは、健康な人がある日突然なる病気とは違い、日々の積み重ねによってなるものです。運動不足や栄養の偏り、肥満、痩せすぎなど生活習慣も大きく関わっています。



ロコモが進行すると介護が必要になるリスクが高まります

## 介護が必要になった原因



介護が必要になった原因  
1位は運動器の障害(ロコモ)です。

運動器の障害の中には骨折・転倒、関節疾患、脊髄損傷が含まれます。これは全て「立つ」「歩く」などの動作に関する障害です。足腰の障害が介護につながってしまった人の割合は約4人に1人に上ります。

運動器の障害になってしまふと、日常生活の自立度が下がってしまい、要介護や寝たきりになってしまう可能性が高まります。



# 教えて！菅波先生！ もっと知りたいQ&A

前のページではロコモが進行すると介護が必要になるリスクが高くなると説明しました。それではどんな人がロコモになりやすのでしょうか？運動の専門家、理学療法士の菅波先生に色々聞いてみましょう！



ロコモになりやすい人ってどんな人なの？

ロコモの一番の原因是、2ページでもご説明したような加齢による足腰の骨・筋肉の衰えです。歳をとっていくことで誰でもなる可能性があるものですが、年齢の他にも特徴があります。特に、①運動習慣がない人 ②日常の活動量が少ない人 ③腰や膝の痛みを我慢している人 ④偏食になりがちな人 ⑤肥満・痩せている人はロコモになりやすいと言われています。



じゃあ、なりにくい人はどんな人？

骨と筋肉は常に造り変えられています。その時に適度な負担をかけると「もっと丈夫にならなければ」と骨も筋肉も丈夫になります。そのため適度な運動を習慣にしている人、日常的によく身体を動かしている人は骨や筋肉が丈夫になりロコモになりにくいと言われています。



ロコモは高齢者だけが注意すれば良いの？

そんなことはありません。骨や筋肉の量のピークは20代～30代です。若い頃から日常的にあまり運動をせず、カラダを甘やかしてしまうと立派なロコモの予備軍になります。弱った骨や筋肉のまま40代、50代に突入すると、60代以降は思うようにカラダが動かなくなる危険性もあるんですよ。



ロコモを予防するためにはどんなことをすればいいの？

ロコモは「運動」と「食生活」で予防することができます。



運動や食生活といっても具体的にどんなことをすればいいのかしら？

次のページで詳しくご説明します。  
まずは自分の生活を見直し、無理せずできることから始めてみましょう！



# いつまでもいきいきと過ごすために 日常生活でできること

今も、そしてこれからもずっと元気で過ごしていくために、まずは自分の生活習慣を見直してみましょう。運動習慣や食生活の改善は大きくロコモ予防へ繋がります。ここからは日常生活で簡単にできるロコモ予防についてご紹介します。

## ★ 運動習慣を取り入れましょう

ここでは自宅で簡単にできるトレーニングを2つご紹介致します。皆さんもちょっとした時間に挑戦してみて下さい。（動画でも公開中です。詳しくは最後のページをご覧下さい）

ロコトレ  
**1**

### バランス能力をつける「片足立ち」

片足で立つトレーニングです。立っている姿勢や歩いている時のバランス能力が向上し、転倒の予防に繋がります。



①背筋を伸ばし  
まっすぐに立ちます。



②床につかない程度に  
片足を上げます。

### ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

左右の足を交代して  
1日3回2~3セット  
行いましょう。



ロコトレ  
**2**

### 下肢筋力をつける「スクワット」

膝の曲げ伸ばしをするトレーニングです。主に大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）、大臀筋（お尻の筋肉）を鍛えます。立つ・歩く・座る動作が安定して行えるようになります。



①足を肩幅より少し広めに  
開きます。つま先は30度  
ぐらいずつ開きます。



②お尻を後ろに引くように  
ゆっくりと膝を曲げます。  
このとき、膝はつま先から  
出ないようにします。

### ポイント

- 膝に負担がかかる体操ですので、膝の痛い方は行わないで下さい。
- 膝に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 4秒かけてゆっくりと膝を曲げ、4秒かけてゆっくりと戻します。

深呼吸するペースで  
5回で1セットとし  
1日3回行います。

# ★ バランスのよい食事を取りましょう

運動と同時に大切なのが「食事」です。丈夫でロコモになりにくい体をつくるには、正しい食生活が欠かせません。「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」からなる**5大栄養素**をバランス良く摂取することが大切です。

## 主食

炭水化物を多く含む  
(ご飯やパンや麺など)



## 主菜

メインのおかず  
+ たんぱく質を多く含む  
(肉、魚、卵、大豆  
製品など)



## 副菜

付け合わせのおかず  
+ ビタミン・ミネラルを  
多く含む  
(野菜、海藻など)



## もう1つ

牛乳・乳製品・果物  
をプラスすると5大  
栄養素がバランス良  
く取れます！



### 骨を強くする栄養素

- ▶ **カルシウム** 骨を作る最も重要な栄養素  
(牛乳、チーズ、小魚、海藻類など)
- ▶ **ビタミンD** 骨の形成、骨質の維持  
(鮭、さんま等の魚類、きのこ類など)
- ▶ **ビタミンK** 腸でのカルシウムの吸収  
(納豆、キムチ等の発酵食品、小松菜など)
- ▶ **たんぱく質** 骨の大切な材料  
(肉、魚、大豆製品、乳製品など)



### 筋肉を強くする栄養素

- ▶ **たんぱく質** 筋肉を作る最も重要な栄養素  
(肉、魚、大豆、乳製品など)
- ▶ **ビタミンB6** たんぱく質の合成や分解を促進する  
(レバー、マグロの赤身、穀物など)
- ▶ **エネルギー** 不足するとたんぱく質が分解される  
(ご飯、パン、麺、油など)

ロコモは、直接命に関わるものではありませんが、介護を必要とせず、自立した生活を送るためにも日頃から注意して予防を心掛けることが大切です。

自分のカラダが**運動器に支えられているからこそ、立ったり歩いたりできるのだ**ということを理解しましょう！



菅波先生のいる施設！

### 医和生会通所リハビリテーションのご紹介

★要支援1～2、要介護1～5の要介護認定を受けた方が対象の介護保険サービスです。



医和生会通所リハビリテーションは、午前と午後の2部制になっております。リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）がご利用者様一人一人に合った個別プログラムを作成し、「リハビリをがんばってこうなりたい、こんなことができるようになりたい」という思いを支援致します。

日常生活に不安のある方、リハビリをして自分の出来る事を増やしたい方、日々の運動で体力を持続したい方などにお勧めです。

体験なども行っておりますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

【通所リハビリテーション連絡先0246-68-6066】

# ＼レッツ！ロコモトレーニング！／

今号5ページでご紹介しました、ロコモトレーニングを  
医和生会YouTubeチャンネルにて動画で公開しております。

QRコード読み取り機能のある携帯電話をお持ちの方は  
右記のQRコードを読み込みアクセスして下さい！

QRコードで  
簡単アクセス！



「医和生会YouTubeチャンネル」でも検索可能です。

► [https://www.youtube.com/channel/UCFBnEf7A1bN4\\_rDoKO6i9zA](https://www.youtube.com/channel/UCFBnEf7A1bN4_rDoKO6i9zA)

## 施設のご案内

### ■医療サービス

○内科・循環器科・検査健診・訪問診療

#### 【山内クリニック】

TEL 0246-25-8181

診療時間

月・火・水・金 8:30～12:00

14:30～17:15

木・土 8:30～12:00

日・祝日 休診

#### ○小児予防接種

診療時間

木（予約制） 14:00～16:00

#### ○訪問看護

##### 【医和生会コスモス訪問看護ステーション】

TEL 0246-25-8182

営業時間

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

#### ○総合案内

##### 【地域連携室】

TEL 0246-21-5633

営業時間

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

### ■介護サービス

○ケアプラン作成サービス

#### 【医和生会居宅介護支援事業所】

TEL 0246-21-5596

営業時間

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

#### ○訪問サービス

##### 【医和生会ヘルパーステーション】

TEL 0246-22-6722

営業時間

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

（日・祝日のサービス提供については応相談）

#### ○小規模多機能型サービス

##### 【医和生会小規模多機能型すばる】

TEL 0246-35-7752

営業時間

24時間365日営業

##### 【医和生会小規模多機能型さらい】

TEL 0246-35-1125

営業時間

24時間365日営業

#### ○宿泊サービス

##### 【医和生会ショートステイ】

TEL 0246-24-030

営業時間 24時間365日営業

#### ○短時間通所サービス

##### 【医和生会通所リハビリテーション】

TEL 0246-68-6066

営業時間

月～金 8:00～17:00

[午前の部 9:00～12:05]

[午後の部 13:20～16:25]

土・日・祝日 休み

（祝日がある週は土曜日営業）

#### ○通所サービス

##### 【医和生会やがわせデイサービス】

TEL 0246-25-8187

営業時間

月～土 8:00～18:00

日 休み

##### 【医和生会まごころデイサービス】

TEL 0246-46-1555

営業時間

月～土 8:00～18:00

日 休み

##### 【医和生会きらくデイサービス】

TEL 0246-35-6107

営業時間 24時間365日営業



みなさまに笑顔と安心の在宅生活の時間を届ける

医療法人 医和生会



〒970-8036 いわき市平谷川瀬字三十九町19-3

理事長 山内 俊明

医療法人医和生会

検索

Facebookページでも、様々な情報を届けております。

「いいね！」ボタンを押して情報を受け取ってください♪

Youtube動画やブログも随時更新しております。

編集・発行／医療法人医和生会広報委員会  
(掲載内容に関するお問い合わせ: 21-5633)