

風の十字路

SEIFU MESSAGE
IN COMMUNITY

H-21-09 206号

ロコモティブシンドロームをご存知ですか？

～自立した生活を送るために～



ロコモティブシンドロームの主な原因として骨粗しょう症・変形性関節症・脊椎管狭窄症やバランス能力の低下、筋力の低下などがあげられます。

これらが組み合わされたり、ひとつひとつが悪化することによって運動器全体の機能が低下し、要介護・寝たきりにつながる危険性の高い状態をロコモティブシンドロームといいます。

ロコチェック (ロコモーションチェック)

1. 片足立ちで靴下がはけない	2. 家の中でつまずいたり滑ったりする	3. 階段をあげるのに手すりが必要	4. 横断歩道を青信号で渡りきれない	5. 15分くらい続けて歩けない
-----------------	---------------------	-------------------	--------------------	------------------

(日本ロコモティブシンドローム研究会サイトより)

※ひとつでも当てはまればロコモティブシンドロームである可能性があります。

運動器の障害は直接命に関わるものではありませんが、日常生活の質をおおいに左右するものです。

ロコモティブシンドロームの予防には、全身の状態に合わせた適度な運動が必要になります。

その場合に行う運動訓練としてロコモーショントレーニング(ロコトレ)というものがあります。

ロコモーショントレーニング

開眼片足立ち

- ・床に着かない程度に片足を上げます。
- ・左右1分間ずつ1日3回行いましょう。

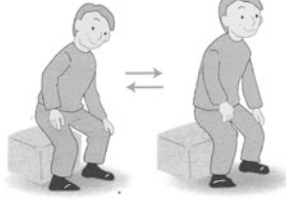


- ・机に両手をつけて行きます。指をついただけでもできる人は机に指だけをつけて行きます。



スクワット

- 安全のため椅子やソファの前で行いましょう。
- お尻を軽くおろすところからはじめて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。
- ゆっくりと呼吸するペースで1度に5～6回行い、1日3回行いましょう。



- ・膝がつま先より前にならないようにします。
- ・膝の曲がる向きは、足の人差し指の方向にします。
- ・足はかかとから30度くらい外側に開きます。
- ・体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。



- 転倒しないよう、必ずつかまるところがある場所や、誰かに支えてもらえる状況で行いましょう。

※支えが必要な人は、医師と相談して、机に手や指をつけて行います。

(日本ロコモティブシンドローム研究会サイトより)

このロコトレを日常生活の中で取り組み、継続することで介護を必要とせず自立した生活を送りましょう。

※現在医師の治療を受けている方は医師に相談の上実施して下さい。

安全・安心・そして信頼 あなたのおそばに清風薬局

新しき創造
基準調剤



(株)ユネット

清風薬局

★多良木本部
多良木町(酒井物産横)
☎42-2931 FAX42-2946

★人吉店
人吉市(人吉一中前)
☎23-4258 FAX24-0820

★清風花みずき薬局
人吉市九日町(イスミ本店内)
☎28-3739 FAX28-3741

★免田店
あさぎり町(松の泉酒造横)
☎45-5517 FAX45-0543

★サンロード免田店
あさぎり町(サンロード免田店内)
☎49-9600 FAX49-9601

★清風えびす薬局
多良木町(多良木警察署近く)
☎43-0333 FAX43-0345

★サンロード湯前店
湯前町(サンロード湯前店内)
☎49-3335 FAX49-3336

★清風ハートピア
あさぎり町(免田郵便局横)
☎45-4152 FAX45-5737