

やましたりハ通信

第35号

発行: 久保田整形外科医院
やました通所
リハビリテーション
住所: 平塚市山下3-17-11
電話: (医院) 0463-35-2611
(通所) 0463-37-5786
発行責任者:
施設長 久保田 聡
発行年月: 令和5年9月



《ロコトレをやってみましょう！！》

副院長 久保田 聡

2023年3月25日に平塚市医師会・神奈川県医師会共催 市民健康講座「もっと知ろう！ロコモティブシンドローム」が開催され、「ロコモに対する運動の重要性」というテーマで講演をさせていただきました。第34号では、ロコモについての概要とロコモのセルフチェックとしてのロコチェックについてご紹介致しました。今回は、ロコモに対する自主運動についてお話ししたいと思います。

ロコモに対する自主運動として、日本整形外科学会よりロコモーショントレーニング(ロコトレ)が推奨されており、具体的には片脚立ち、スクワットがあります。片脚立ちは、バランス能力をつける運動で、スクワットは下肢筋力をつける運動となります。



さらなる自主運動としては、ロコトレプラスがあり、ヒールレイズとフロントランジがあげられます。ヒールレイズは、ふくらはぎの筋力をつける運動で、フロントランジは下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける運動です。

ロコトレを含めた自主運動は、継続することが肝心です。頑張りすぎず無理をせず、自分のペースで行って下さい。暑さが少しずつ落ち着いてくるスポーツの秋に日常生活の1つにロコトレを加えることで、運動習慣のきっかけとなれば幸いです。

令和5年9月

【肩甲骨の筋緊張緩和トレーニング】

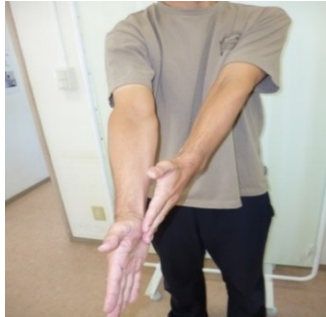


目的: 肩関節の動作改善

手を合わせて、擦り合わせる

注意点: 肘は伸ばしたまま

60秒程度



結果として、肩甲骨が動いて
肩甲骨周りの筋肉の緊張が
和らぎます。

＜ トレーニングのコツ ＞

初めは、手を下の方からはじめていきます。

徐々に角度をあげていきます。

作業療法士 笹部 泰晴



【秋の花粉症に注意しましょう】

暑さが落ち着きホッとしたと思ったら、風邪をひいたのか、くしゃみがとまらず鼻も詰まる、そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか？実は風邪ではなく、“花粉症”かもしれません。気になる症状がある時は、自己判断せず、早めに医療機関を受診しましょう。

●原因となる植物

イネ科の植物やキク科の雑草類の多く、道端や公園などの生活圏内に広く分布し、いずれも8月～10月にかけて飛散し、9月頃がピークとされています。

- ・ブタクサ ・ヨモギ ・セイタカアワダチソウ
- ・カムナグラ ・イラクサ

●症状

春の花粉症と同じような症状が出ます。

- ・透明でさらった鼻水 ・においや味がわかりにくい
- ・目と鼻の痒み、涙が出る ・1日中くしゃみがおさまらない
- ・微熱程度の発熱 ・1週間以上鼻水やくしゃみが続く

●予防対策

原因となる植物に近づかないようにしましょう。

あわせて、以下の対策は『感染予防』にも役立ちます。是非心がけて下さい。

- ・外出時はマスクを着用する
- ・手洗いとうがいを習慣にする
- ・帰宅時は、玄関に入る前に衣類をはらって花粉を落とす



介護福祉士 大澤 彩