

やましたりハ通信

第34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



《ロコモについてもっと知ろう！》

副院長 久保田 聡

令和5年3月25日に平塚医師会・神奈川県医師会共催 市民講座「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させて頂きました。講演後、ロコモティブシンドローム(ロコモ)の予防に対する具体的な運動の仕方についてご質問を頂き、ロコモへの関心が非常に高いことが伺えました。

ロコモとは骨や筋肉、関節などの運動器の障害によって、立ったり歩いたりするための移動機能が低下した状態を指します。要支援・要介護になった原因の中で、運動器の障害が最も多い割合を占めているため、ロコモについて関心を持つことは重要です。

ロコモかどうかセルフチェックするために、[ロコチェック]という問診事項があります。

- (1) 片足立ちでくつしたがはけない
- (2) 家の中でつまづいたり、すべったりする
- (3) 階段を上がるのに手すりが必要である
- (4) 家の屋や重い仕事(掃除機の使用、ふとんのあげおろしなど)が困難である
- (5) 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- (6) 15分くらい続けて歩くことができない
- (7) 横断歩道を青信号で渡り切らない

7つの質問項目のうち、1つでも当てはまれば、運動器が衰えているサイン。ロコモの心配がある為、注意が必要です。

ロコモの認知度は令和2年度で43.8%であり、メタボの認知度(96.1%)と比べてまだまだ低いのが現状です。いつまでも心身ともに元気であるために、ロコモについてもっと知りましょう！



グーパー交互運動

目的: 認知症予防

パート1 ①⇒② 10回 パート2 ①⇒② 10回

間違えても構わないので、楽しみながら行いましょう!!

パート1



①



②

前に出す方 パー
胸の方 ゲー

パート2



①



②

前に出す方 ゲー
胸の方 パー

作業療法士 笹部 泰晴

【脳トレ】で脳も体も鍛えましょう!

脳トレは単に「認知症を予防する」だけではありません。集中力や記憶力も鍛えられ、また、コミュニケーションが活発になり、ストレス発散にもつながります。

●座ったままでも簡単に出来る体操

①指折り(ペースを変えたり、好きな歌に合わせてもいいです。)

②指先回し(薬指は難しいですが楽しんで!)

③足踏み(立つて行う場合は安全に出来る場所で)

●記憶力アップには、

→早口言葉の音読・ことわざや歴史上の人物をあてるクイズなど

●計算力アップには、

→計算問題全般(そろばんを使ったお金の計算・時計の計算など)

●注意力アップには、

→間違い探し・迷路・仲間外れ探しなど

●思考力アップには、

→四字熟語・文字の並び替えなど

●判断力アップには、

→点や線で正しいもの同士を結びつける問題・すごろくなど

『楽しみながら』『継続して』『いろいろな種類に』

取り組むことが大切です。興味のあるものから始めてみませ 介護福祉士 大澤 彩



