

スポーツリハニュース

特集!!

ロコモティブシンドローム を知っていますか?

4月号

平成23年4月発行

4月も終わろうとしています、まだまだ寒い日がありますね。去年も寒い春から急に暑い夏になったので、「今年は春がなかった!」、と言っていたのを覚えていますか?今年の夏も暑いでしょうか。

今回は4月のショートプログラムで実施した『**ロコモティブシンドローム**』についてお話します。

骨、関節、筋肉などの働きがおとろえると、歩いたり、からだのバランスを保つ能力が低下し、日常生活の自立度が低下します。放っておくと筋肉などの働きがますます低下し、閉じこもりや転倒する危険が高まります。そして、将来要介護や寝たきりになることもあります。こうした危険性の高い状態のことを**ロコモティブシンドローム**といいます。

ロコモティブシンドロームになっていないかチェックしてみましょう!!

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事が困難 (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

※1つでも思い当たると・・・ロコモティブシンドロームの心配が!!

ロコモティブシンドロームの怖いところは、①重症化するまで自覚症状がない ②死に直結していないため危機感が小さい ③病状の進行がゆるやか ④回復には長い時間が必要であるの4点です。ですから、予防が大切なのです!

ロコモティブシンドロームの予防で大事なことは、ロコモティブシンドロームを知ること、日常的に身体を動かして、筋力、バランスの低下を防ぐことです。

予防のトレーニングで『**ロコモーショントレーニング (通称 ロコトレ)**』があります。そこで、いくつかのロコトレを紹介します。無理をせず、トレーニングをおこなって、ロコモティブシンドロームにならないようにしていきましょう。

～お知らせとお願い～

休会、退会等の手続きは、
休会、退会される月の
5日までにしてくださいようお願いします。

