



リハビリ便り

「今日ごとに 今日や限りど
惜しめども またも今年に
逢ひにけるかな」

藤原俊成（新古今集）が一年の終わりの儚さと新年を迎える事の慶びを詠っています。
今回はロコモティブシンドローム（以下…ロコモ）についてお話しします。

【ロコモとは】

骨や関節・筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった【移動機能】が低下している状態のことをいいます（運動器症候群）。加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗鬆症などにより運動機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったたり、そのリスクの高い状態となってしまうます。元気なうちから予防に努めることは大変重要といえます。



- 立ち座りや歩きが楽になります。
- つま先より膝が前に出ないように、お尻を後ろに下げます。
- 4秒かけて下げ、4秒かけて戻します。
- 10回ゆっくりと。

やってみよう！ロコモ対策！



- 壁や椅子に軽く手を添えます。
- 片足を5～10cm程上げます。
- 60秒ずつ交互に行って下さい

おわりに

今年もリハビリ便りをご覧頂きありがとうございました。来年も更に皆さまに興味を持っていただける内容を発信していきたいと思えます。良いお年をお迎え下さい。

（編集長・後藤伸太）

一つでも当てはまれば
ロコモの可能性が高いです。

こんな症状、思い当たりますか？

7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

※1リットルの牛乳パック2個程度

出典：ロコモパンフレット2015年版、公益社団法人日本整形外科学会/ロコモチャレンジ！推進協議会

お知らせ

【大分市パワーアップ教室】

当法人では、大分市の事業「パワーアップ教室」を受託しています。体力の低下を自覚し始めた方、閉じこもりを予防したい方にピッタリの教室です。3ヶ月間、集中的に身体機能の改善を図る事が期待出来ます。見学も可能で、随時参加を受け付けています。



【対象となる方】

- ・65歳以上
- ・要支援1,2
- ・チェックリストにて「事業対象者」に該当

【教室詳細】

場所：天心堂デイセンター 料金：毎月500円

日時：毎週木曜日 9：30～11：30

★無料送迎あり

【問い合わせ先】

リハビリテーション課

担当：後藤伸太 電話（097）597-5777

