

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成25年9月発行

第136号



ロコモ(ロコモティブ・シンドローム)を防ぐ三本の矢

大森 佐一郎（介護老人保健施設「きたはら」院長）

私たちの筋肉、関節、骨は車のエンジンやタイヤの機能を担っています。これらのどこに不具合が生じても身体を思うままに動かせなくなってしまいます。車に整備が必要なように筋肉、関節、骨についてもチェックを怠りなく行い何時までも元気に動かさせる身体を保ちたいものです。

さて、そのチェック項目は以下のようなものです。

- ① 片足立ちで靴下を履かれますか。
- ② 家の中でつまづくことはありませんか。
- ③ 階段を上がるのに「てすり」を使いますか。
- ④ 配達物を持ち上げたりする時、容易に力が入りますか。
- ⑤ ペットボトル(1リットル入り)2本程度の重さの買い物を持ち帰る事が出来ますか。
- ⑥ 15分程度、続けて歩くことが出来ますか。
- ⑦ 横断歩道を渡るとき青信号を1回で渡りきれますか。



思い当たる項目が1つでもあったら、早速、次の自主トレーニングを始めてみて下さい。

その1：片足立ちするトレーニング

しっかりと「つかまる」ことの出来るものがあるところで、それにつかまりながら行います。左右の脚それぞれ1分間立ち続けます。これを1日3回行います。

その2：椅子からゆっくり立ち上がる動作

5から6回繰り返します。これを1日3回行います。

この2種類の運動が脚の衰えを防ぎます。更にもう一つお勧めするとしたら「ラジオ体操」です。

これで三本の矢が揃ったことになります。