南房学園 心と体の健康チェック・健康体操

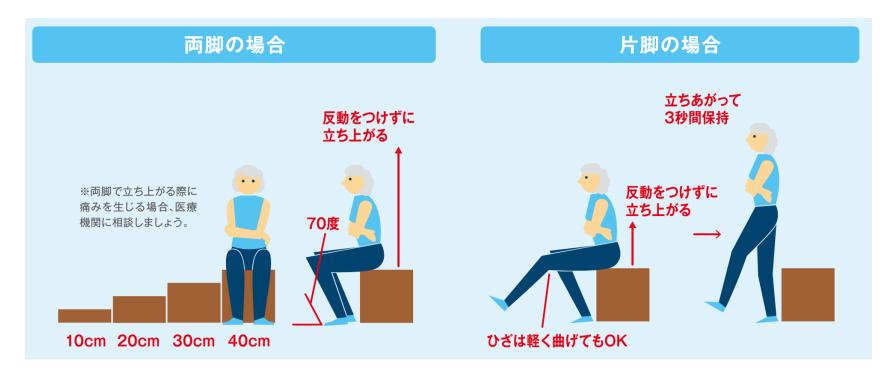
ロコモ予防で健脚長寿!

令和元年5月28日 たてやま整形外科クリニック リハビリテーションセンター 高橋 伸太郎

本日の内容

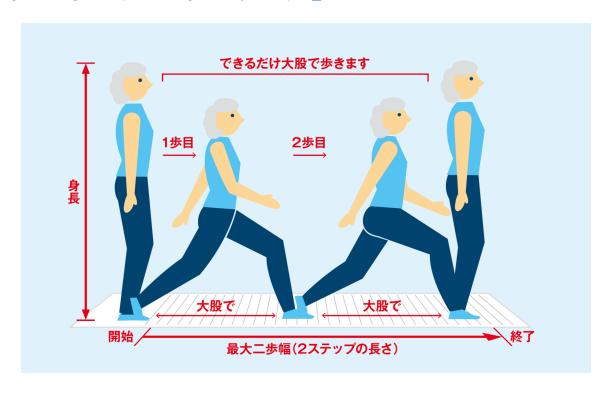
- 1. やってみようロコモ度テスト!
- 2. ロコモってなに?
- 3. どうなったらロコモなの?
- 4. ロコモの対策を知りましょう!
- 5. ロコモ予防の運動のポイント

立ち上がりテスト



- 1. 40cm片脚→40cm両足→20cm両足の順におこないます
- ※ 無理をしないよう、気をつけましょう
- ※ テスト中、痛みが起きそう場合は中止してください
- ※ 反動をつけると後方に転倒する恐れがあります

2ステップテスト



- 1. スタートラインにつま先を揃えます
- 2. 大股で2歩歩き、両足を揃えます
- ※ バランスを崩さない範囲でおこないます
- ※ ジャンプしてはいけません

本日の内容

1. やってみようロコモ度テスト!

2. ロコモってなに?

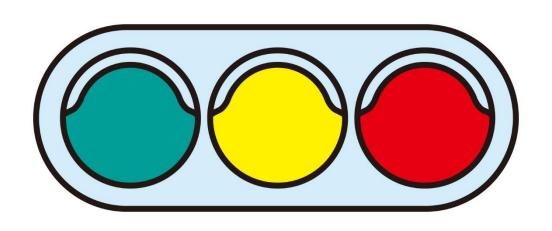
- 3. どうなったらロコモなの?
- 4. ロコモの対策を知りましょう!
- 5. ロコモ予防の運動のポイント

心あたりがありませんか?

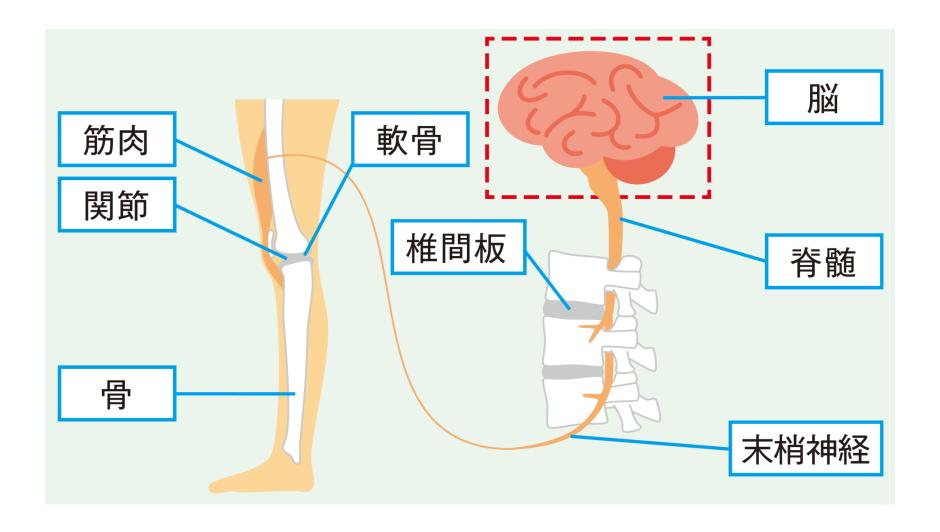


当てはまる項目がありましたか?

1つでもあてはまると ロコモの危険信号です!

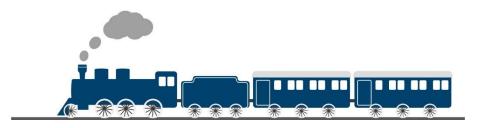


運動器とは?



『ロコモ』ってなに?

- 骨、関節、筋肉といった運動器に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった移動機能が低下している状態をロコモティブシンドローム(通称ロコモ)といいます。
- 進行すると日常生活にも支障が生じ、要介護・寝たきり状態の原因となります。



要介護の原因疾患

	全体	男性	女性
第1位	<mark>認知症</mark>	脳血管疾患	<mark>認知症</mark>
	18.7%	23.0%	20.5%
第2位	脳血管疾患	<mark>認知症</mark>	高齢による衰弱
	15.1%	15.2%	15.4%
第3位	高齢による衰弱	高齢による衰弱	骨折・転倒
	13.8%	10.6%	15.2%
第4位	骨折・転倒	骨折・転倒	関節疾患
	12.5%	10.6%	12.6%
第5位	関節疾患	関節疾患 /心疾患	脳血管疾患
	10.2%	5.4%	11.2%

内閣府 平成30年高齢者白書

要介護の2大要因

足腰の衰え=ロコモ



転倒·骨折+関節疾患 22.7%

認知機能低下

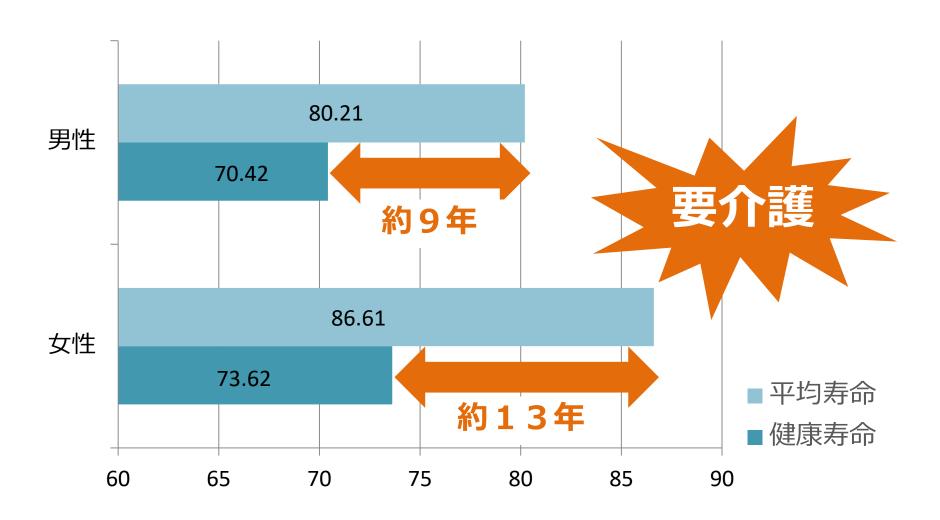


認知症

18.7%

内閣府 平成30年高齢者白書

健康寿命を知っていますか?



いつまでも自分の足で 歩き続けていくためには、 ロコモを知って 予防することが重要です!



本日の内容

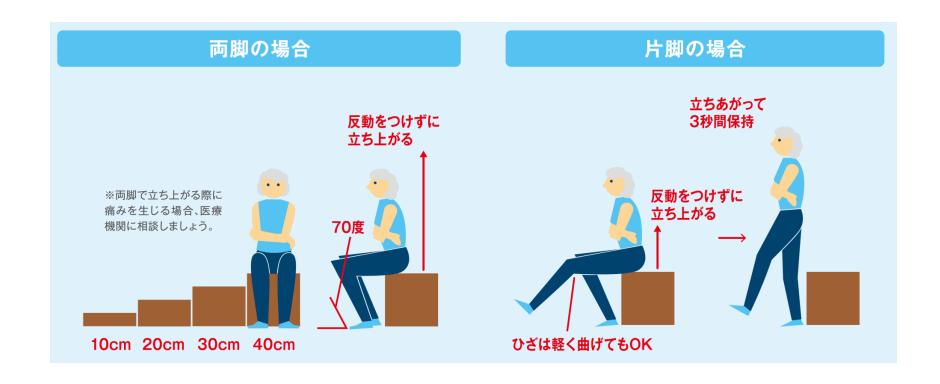
- 1. やってみようロコモ度テスト!
- 2. ロコモってなに?
- 3. どうなったらロコモなの?
- 4. ロコモの対策を知りましょう!
- 5. ロコモ予防の運動のポイント

ロコモ度テスト

3 つのロコモ度テストの結果で、 自分がロコモかどうかが分かります

- 1.立ち上がりテスト
- 2. 2ステップテスト
- 3. 口コモ25

立ち上がりテスト



下肢筋力を測ります

2ステップテスト



歩幅を調べることで、 下肢の筋力・バランス能力・柔軟性など を含めた歩行能力を総合的に評価します

ロコモ度ってなに?

- ●寝たきりの危険度と足腰の強さの基準
- ●□コモ度テストの結果で判定します

ロコモ度1 | 軽度

● 移動機能低下が**始まっている**段階

ロコモ度2 | 重度

●生活は自立しているが、 移動機能低下が**進行している**段階

ロコモ度の判定基準

立ち上がり
テスト片脚 4 0 cm
困難両脚 2 0 cm
困難2ステップ
テスト1. 3未満
テスト1. 1未満

※各段階の項目にひとつでもあてはまる場合には、 「ロコモ度1」あるいは「ロコモ度2」と判定されます

本日の内容

- 1. やってみようロコモ度テスト!
- 2. ロコモってなに?
- 3. どうなったらロコモなの?
- 4. ロコモの対策を知りましょう!
- 5. ロコモ予防の運動のポイント

ロコモ度1の対策

- ●移動機能の低下が始まっています
- ●筋力やバランスが、落ちてきているので、□コモ対策の運動を習慣づける必要があります

ロコモ予防の体操通称 | ロコトレ



ロコモ度2の対策

- ●移動機能低下が進行しているので、 自立した生活ができなくなる 危険が高くなっています
- ●日常生活で痛みを伴う場合は、 何らかの運動器疾患が発症している 可能性もありますので、 整形外科専門医の受診をお勧めします
- ●運動は、痛みなく安全に行える内容で 行ってください

本日の内容

- 1. やってみようロコモ度テスト!
- 2. ロコモってなに?
- 3. どうなったらロコモなの?
- 4. ロコモの対策を知りましょう!
- 5. ロコモ予防の運動のポイント

ロコモ予防の運動

ロコトレとウォーキングで ロコモを予防しましょう!



ロコトレーロコモーショントレーニング

片脚立ち

バランス能力をつけます



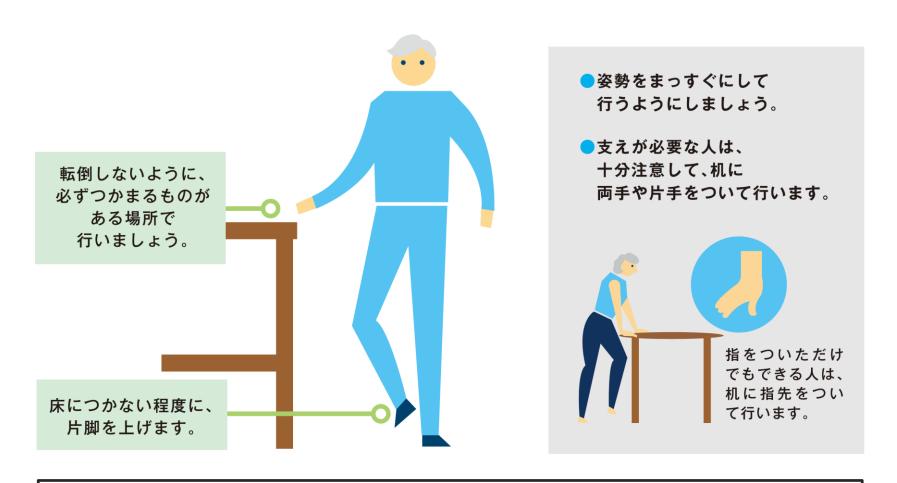
スクワット

●脚の筋力をつけます



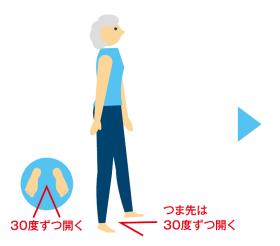
日本整形外科学会が推奨する ロコモ対策の運動メニューです

片脚立ち バランス能力をつけます



左右1分ずつ、1日3回行いましょう(毎日)

スクワットト肢筋力をつけます





- 1 肩幅より少し広めに足を広げて 立ちます。つま先は30度くらい ずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の 人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後 ろに引くように身体をしずめます。



ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- ●膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ■太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ●支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。

深呼吸をするペースで、5-6回繰り返します 1日3回行いましょう(毎日)

立ち座り体操 ロコモ度1-2











- ① 浅めに椅子に腰かけ、軽く足を引きます
- ② 両手をひざの上に置きおじぎをします
- ③ お尻が浮いたら、脚を伸ばしながら体を起こし、立ち上がります
- ③ 両ひざに手をつきゆっくりと座ります
- ※ 痛みがある場合には、おじぎのみ行ってください(次項参照)
- ※ ロコモ非該当の方は、胸の前で腕を組んで行ってください

10回を2~3セット(毎日)

足腰に痛みがある方の別法 | ロコモ度2







- 痛みがある場合には、おじぎのみ行ってください
- ゆとりのある方は、胸の前で腕を組んで行ってください

10回を2~3セット(毎日)

どれくらい歩いたらいいの?



介護予防・疾病予防に必要な毎日の活動量

歩数	速歩き	予防できる状態・病気
2,000歩 要介護認定者	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩 要介護リスクの 高い高齢者	7.5分	要支援・介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩 元気高齢者	20分	高血圧、糖尿病、メタボ(75歳以上)

ロコモ予防ポイント

ロコトレとウォーキングを<mark>習慣</mark>にして **毎日続ける**ことが大事です



歩行補助具で安全にウォーキング

ロコモ度1

ウォーキングポール

ロコモ度2

歩行車・シルバーカー





※関節の保護のため、

坂道や階段、不整地は避け、平らなところを歩きましょう

シューズや補装具も活用しましょう

ウォーキング シューズ サポーター

インソール







※ 痛みのある方は、医療機関で相談をしましょう

運動できない人はどうすればいいの?

日常生活の中での、

ちょっとした工夫で、

歩く量や立ち座りの回数を増やし、

足腰を鍛えることができます!



十分な活動量を毎日確保するための方法

10分間の立位での活動 = 約1,000歩分の活動量

地域での出番・役割づくり

家庭内での役割(家事・買い物など) 食事会、旅行、知人との交流 趣味活動、スポーツサークルなど 自治会、ボランティア、就労など

それはわかるんだけど。。。 1人で続けるのは難しいな。。。



1人ではできなくても、 **仲間**と取り組めば、 続けることができます!



通いの場を活用したロコモ予防

- ●仲間がいるので楽しく続けられます
- ●生活が広がり、日常の活動量が増えます
- ●運動により歩く力が保てます



イキイキとした地域生活が送れ 寝たきりを予防できます!!

元気がでる体操教室





※館山市では、

住民運営による体操教室の立ち上げを支援しています

※お問合せ先 | 館山市高齢者福祉課(29-5386)

ロコモを予防し、 イキイキとした 地域生活を送りましょう!!

