

公益社団法人

# 熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.138

2022 February

特集

## ロコモティブ シンドローム

ロコモについて、  
理学療法士がお教えます！

## ロコモに対する運動の紹介

### かかと上げ

イスや机など掴むものがあるリビングや台所で行っていきましょう。

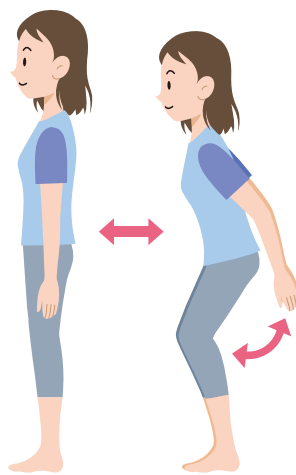
1セット  
10~20回



### スクワット

肩幅より少し足を広げて立ち、お尻を後ろに突き出すように腰を下ろします。膝を少し曲げるだけでも効果的です。

ゆっくりと  
深呼吸をするペースで  
5~6回を  
目安にします。



### 片脚立ち

まずは10秒からはじめて、慣れてきたら1分間を目標にしましょう。

転倒しないように  
机などに掴まって  
行いましょう。



### スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をつけて、立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合は、かざして行います。



### ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。
- 楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

### ラジオ体操

みなさんが知っているラジオ体操も取り組みやすいロコモ予防です。



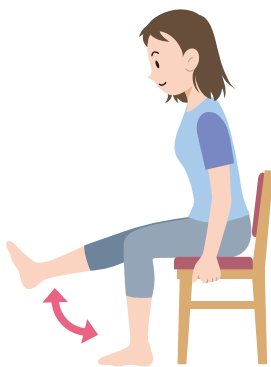
### ウォーキング

初めは家の周りから歩いてみましょう。余裕がある方は、30分間を目安に時間を長くしましょう。



### 膝伸ばし運動

イスに腰かけ、左右10回ずつ、痛みのない範囲で膝を伸ばしましょう。余裕がある方は、膝を伸ばしたまま、更に10秒キープしてみましょう。



あまり運動する時間がない場合は、家事をしながら、テレビを見ながら、といった「ながら運動」を実践してみてください。

### 運動を行う際の注意事項

- 運動中に強い痛みが出た場合はすぐに中断し、楽な姿勢をとりましょう。
- 運動経験がない方は、医師や理学療法士に相談しながら行ってください。

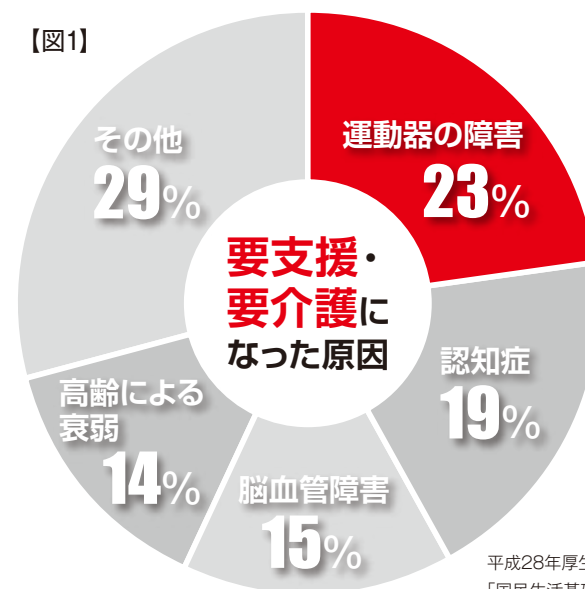
# 特集 ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム(ロコモ：運動器症候群)とは、加齢や生活習慣に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などの**運動器の障害**により、移動能力(立ったり歩いたりする力)が低下した状態のことをいいます。ロコモになると要介護状態や寝たきりになってしまう可能性が高くなり、結果として健康寿命は短くなってしまいます。そこで今回は、ロコモのチェックリストや運動方法などについて、私たち理学療法士がお教えします。

**運動器**とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称で、人の健康を支えている根幹です。



【図1】



平成28年厚生労働省「国民生活基礎調査」より

現在、わが国の平均寿命は84.3歳で世界一の長寿国となっています。一方、健康寿命(日常的に介護を必要とせず、心身ともに自立して暮らせる期間)は74.1歳となっており、**平均寿命より約10年短くなっています**。この約10年の期間は、健康上の問題で日常生活が制限されたり、何らかの助けを必要としたりしていることを意味し、さらに悪化すれば介護が必要になる可能性が高まります。この要介護状態に至る要因の第1位が**骨折転倒、関節疾患などといった「運動器の障害」**となっています。(図1)

### わが国の現状について

## ロコモのチェックリスト

まずは、自分でできるロコモのチェックをしてみましょう。

- 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である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用・布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 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

日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより引用

※7つの項目はすべて骨や関節、筋肉などの衰えを確認するものです。このうち、1つでも該当する場合はロコモの可能性がります。

### 健康寿命を延ばすには

健康寿命を延ばすためには、要介護等になる前から**運動器の障害**を予防すること、つまりロコモ予防が重要といえます。ロコモの予防としては、運動をすることが最も大切であるといわれています。日頃から運動習慣を身につけ、ロコモ予防に努めましょう。



いかがでしたか？ 次のページではすぐに簡単にできる、ロコモに対する運動をご紹介します！



## 理学療法 体験記

実際に理学療法を受けて  
おられる県民の皆様の声  
を掲載しています。

90代女性（御船町在住）

私は一人暮らしをして38年になりましたが、楽しいことをしたいと思い健康体操やダンス、カラオケ、グランドゴルフなどをしてきました。ですが10年ほど前から膝の痛みが始め、熊本地震の後には心臓も悪くしてしまい手術をしました。5年前には膝の痛みがひどくなり3か月ほど入院しました。退院後は週に1度病院に通院して理学療法を受けていましたが、半年ほど受けた後に介護保険による訪問リハビリに変更し、理学療法士の方に自宅に来ていただけてリハビリをしてもらっています。膝の装具の相談や手すりの相談などをさせていただいています。膝の痛みと付き合っているながら、教わった自主練習を行って自宅での生活を続けていきたいと思っています。



↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

公益社団法人  
熊本県理学療法士協会

トップページ  
各地のみなさまへ  
+ 行事カレンダー  
+ 広報誌「かくどろり」  
+ 加盟会情報  
+ 理学療法士になる  
+ 研修施設  
理学療法士の方へ  
各地のみなさまへ  
理学療法士協会について

サイト内検索 検索 会員登録

県民の医療・保健・福祉の向上に向けて

<http://www.kumamoto-pt.org/>

熊本県理学療法士協会 検索

ケータイからもアクセスできます!

### 編／集／後／記

今回は「ロコモティブシンドローム」について特集しました。  
寒い時期になると家で過ごす機会が増え、体を動かす頻度は少なくなるかと思えます。  
ご紹介した運動は気軽に取り組み始める内容もありますので、是非実践してみてください。  
今回の特集で運動習慣の重要性を知っていただき、コロナ禍におけるみなさまの生活に少しでもお役立て頂けましたら幸いです。  
(広報宣伝部 田中 智博)



公益社団法人 熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta\_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草