



今回は**骨粗鬆症**が大きく関わる**ロコモ**について勉強しましょう。

ロコモって何？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）という言葉を知っていますか？

体を動かすことにかかわる**骨、関節、筋肉**などの運動器の衰えによって要介護になりやすい状態を表す、新しい言葉です。日本は世界においてトップクラスの長寿国です。元気な状態で長生きするのは、誰ものが理想でしょう。しかし実際には、介護が必要となる人も少なくありません。長寿であるということは、それだけ長い期間**骨、関節、筋肉**を使用し続けます。

年齢とともに運動器が衰え、ロコモになる危険性が高くなるのは避けられない問題です。

原因のとして大きいのは

「**骨や関節の病気**」

「**筋力の低下**」

「**バランス能力の低下**」の

3つが挙げられます。

これらによって「**立つ**」「**歩く**」

といった動作が困難となったり、

転倒や骨折のリスクが高

なったりします。

そのうち、「**骨や関節の病気**」の

中でも**頻度の高い病気**の1つ

として骨粗総称は位置づけられて

います。

ロコモチェックをしてみましょう!!

7つのロコモチェック

ロコモチェックはロコモーションチェックの略です。

運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせ、今後、項目が変更されることがあります。

はじめよう

骨ケア

1



片脚立ちで靴下がはけない

2



家のなかでつまずいたり滑ったりする

3



階段を上るのに手すりが必要である

4



横断歩道を青信号で渡りきれない

5



15分くらい続けて歩けない

6



2kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である

7



家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

①～⑦のうちひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。



骨を強くするための運動

ロコモ・骨粗鬆症を予防するためには、まず骨を丈夫にしないてはいけません！

運動によって骨に刺激を与えると、骨のカルシウム量が**増え**、骨の形成が促進されます。

骨粗鬆症の予防に効果的な運動は、バレーボールやテニスなど、走ったり止まったりして骨に大きな力が加わる運動ですが、高齢者やあまり運動をしない人がいきなり始めると、帰って体を痛める危険があります。

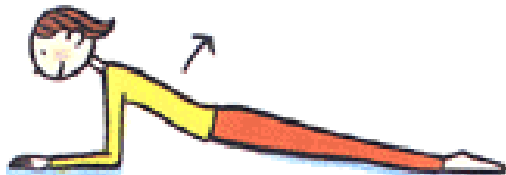
ウォーキング・ストレッチ・ラジオ体操は年齢を問わず、気軽に続けられますし、毎日長時間行えば、大きな効果が期待できます。

ストレッチや腹筋、背筋、腕、足、腰の筋肉を鍛える運動を合わせて行うと効果的です。

1. うつ伏せ背筋運動



うつ伏せに寝て、手を顔の横に置き、上体をゆっくり起こす。



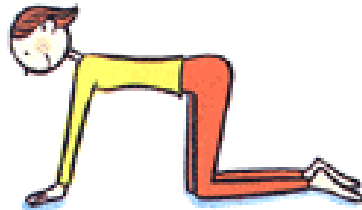
4. 腰上げ腹筋運動



あお向けに寝て、腰を前方へ上げ、おしりを浮かせる。



2. よつんばい背筋運動



よつんばいになり、おしりを後方へ押し上げる。



3. 足上げ腹筋運動



あお向けに寝て足を伸ばし、10センチくらい足を上げる。



運動をする時の注意点

- ・毎日継続して行いましょう
- ・無理のない回数からはじめましょう。目標は1つの運動を10回ずつです。
- ・痛みが起こった時はすぐに中止して、医師の診察を受けましょう。

文責：林 美樹

有限会社 **せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>