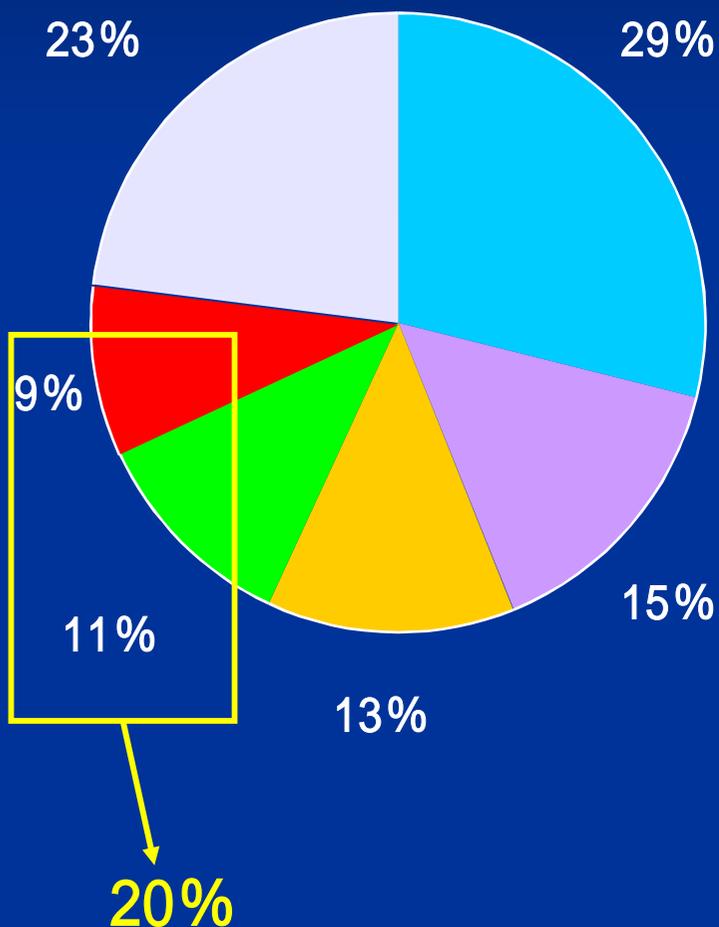


寝たきりを防ぐ足腰強化法

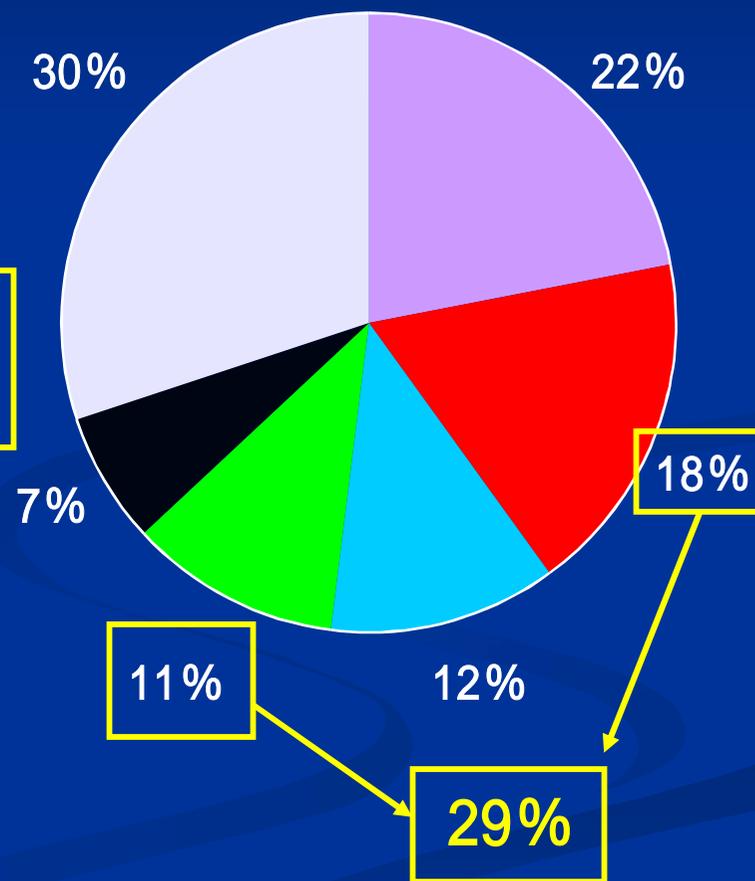
峯崎整形外科 峯崎孝俊

要介護・要支援になる理由

要介護



要支援



平成16年度厚労省国民生活基礎調査

健康寿命

心身ともに自立した活動的状態での生存できる期間

平均寿命 - 障害の期間 = 自立した生活期間
(健康寿命)

これからは健康寿命を延ばす医療が大切

究極の目標は『元気でポックリ』

寝たきりを防ぐには・・・

- 骨密度を増やして骨折を予防する
（特に大腿骨頸部骨折） **骨粗鬆症対策**
- 頭と体と指を使う **認知症対策**
- 筋力増強（特に下肢） **足腰強化対策**

運動療法の目的

- ・ 筋力の強化
- ・ 持久力の獲得
- ・ バランス能力の改善
- ・ 柔軟性の獲得

筋力強化のための運動強度

- ・ 心拍数を目安にする
予測最大心拍数（ $220 - \text{年齢}$ ）の60 - 70%
- ・ 自覚症状 . . . ややきつい
- ・ 持続時間 . . . 30分以上
- ・ 頻度 . . . 3 - 5日/週

高齢者が運動する時の心構え

- マ・ ・ マイペース ゆうゆう大きな ストローク
- ス・ ・ 進んで受けよう メディカルチェック
- タ・ ・ タイムより 楽しい水泳 健康づくり
- ア・ ・ 頭を使って 泳ぎの工夫
- ズ・ ・ ずっと前の 若さと力 あてにせず
- す・ ・ 睡眠 食欲 体調チェック
- い・ ・ いつもの練習 あってこそ 楽しいレース
- え・ ・ エイここで 退く勇気が 大人の選手
- い・ ・ いい笑顔 気力も充実 輝く高年

(日本マスターズ水泳協会)

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

- 通称ロコモ (locomotive organs、運動器の略)
- 運動器：骨、関節、筋肉、神経
- 運動器の障害により移動能力の低下をきたして、**要介護になるリスクの高い状態**
- ロコモの三大要因
 - 脊柱管狭窄症による脊髄、神経の障害**
 - 変形性関節症による下肢の関節障害**
 - 骨粗鬆症、骨粗鬆症性骨折**

ロコモーションチェック (ロコチェック)

- 1: 片足立ちで靴下がはけない
- 2: 家の中でつまずいたり、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



ひとつでもあてはまれば『ロコモ』の心配あり
Let's ロコレ!!

ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

開眼片脚立ち 左右1分間ずつ 1日3回

約53分間の歩行に相当する
何かつかまるもののある場所で

スクワット 5-6回ずつ 1日3回

足は肩幅位に開いて、30度外を向ける
椅子に腰掛けるようにお尻をおろす
膝は曲げてても90度まで
椅子やソファの前で
無理なら机に手をついてもいい

まとめ

- ・ 目指しましょう 『元気でポックリ』
- ・ そのためには足腰強化の運動を
- ・ ロコチェックを実施して、ロコモの可能性のある人は Let's ロコトレ！！