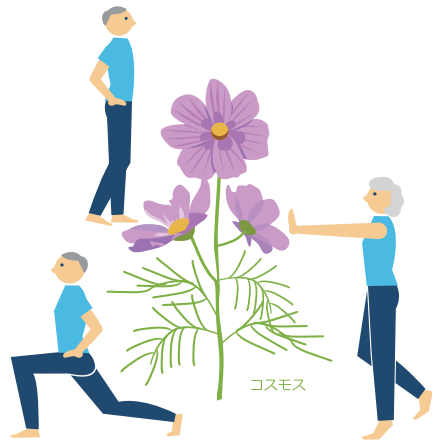


くす通信

第153号
2013年11月1日

リハビリテーション科より

ロコモーション トレーニングについて



「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。
また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。
本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

ロコモーション トレーニング について



リハビリテーション科
理学療法士長
坂本浩樹

ロコモーショントレーニングとは、ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)を予防し、健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間)を延ばしていくためのトレーニングです。日本は世界にさきがけて高齢化社会を向かえています。これに伴い骨、関節、筋肉などの運動器を健康に保つことが望まれています。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。自立度の低下や寝たきりを防ぐためには運動器の健康維持が大切です。

骨や筋肉量のピークは20~30代ですが、適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。日頃からの運動習慣が重要です。やせすぎると、身体を支える骨や筋肉が弱くなり、肥満は腰や膝の関節に大きな負担をかけてしまいます。立つ・歩く・走るなど、日常生活に必要な“身体を移動させる能力”、移動能力が衰えていないか、ロコモの危険性に気づくことが大切です。

7つのロコチェックを使い簡単に確認できます。1、家の中でつまずいたり滑ったりする 2、階段を上るのに手すりが必要である 3、15分くらい続けて歩くことができない 4、横断歩道を青信号で渡りきれない 5、片脚立ちで靴下がはけない 6、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) 7、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) これらの中で1つでも当てはまればロコモの心配があります。

ロコチェック



自分のロコモ度は、「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。

チェック欄

- 1  **家の中でつまずいたり滑ったりする**
- 2  **階段を上るのに手すりが必要である**
- 3  **15分くらい続けて歩くことができない**
- 4  **横断歩道を青信号で渡りきれない**
- 5  **片脚立ちで靴下がはけなくなった**
- 6  **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)**
- 7  **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)**

出典:ロコモ チャレンジ! 推進協議会 WEB サイト

国立病院機構熊本医療センター

診療科

- 総合医療センター 総合診療科、血液内科、呼吸器内科、糖尿病・内分泌内科、腎臓内科
- 消化器病センター 消化器内科
- 心臓血管センター 循環器内科、心臓血管外科
- 脳神経センター 脳神経外科、神経内科
- 感覚器センター 眼科、耳鼻いんこう科、皮膚科
- 画像診断・治療センター 放射線科
- 救命救急センター 救急科
- 精神科 ■ 小児科 ■ 外科 ■ 整形外科
- リハビリテーション科 ■ 泌尿器科 ■ 産婦人科
- 歯科口腔外科 ■ 形成外科 ■ 麻酔科 ■ 病理診断科

- 🕒 診療時間 8:30 ~ 17:00
- 🕒 受付時間 8:15 ~ 11:00
- 🕒 休診日 土・日曜日および祝日

急患はいつでも受け付けます

〒860-0008 熊本中央区二の丸1-5
TEL 096 (353) 6501 (代表)
FAX 096 (325) 2519
H P <http://www.nho-kumamoto.jp/>

リハビリテーション科

リハビリテーションの語源は、re(再び)+ habilis(適した)、すなわち「再び適した状態になること」「本来あるべき状態への回復」などの意味を持ちます。

リハビリテーション科橋本伸朗医長のもと、理学療法士6名、作業療法士1名、言語聴覚士1名の体制です。入院患者様のみを対象としています。骨関節疾患の手術前後や脳卒中発症直後の超早期からのリハビリテーションを行っています。早期リハビリテーションは廃用性筋萎縮や関節拘縮を防ぎ、早い時期での日常生活動作向上や社会復帰が望まれます。チーム医療が原則であり多職種が連携し、速やかに患者様の最大の能力を引き出すべく効率的に行っています。また、回復期リハビリテーション施設へ継続した医療を提供するため、常に情報発信を行っています。

ロコモーショントレーニングは、片脚立ちとスクワットの2つの運動が中心です。正しい方法で毎日続けることが大切です。

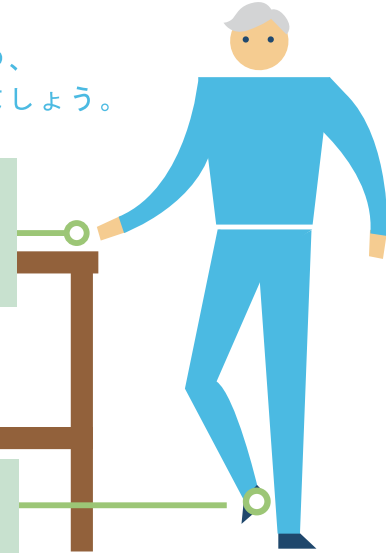
「片脚立ち」

バランス能力をつけるロコトレ

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



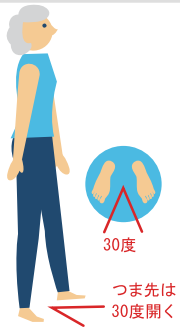
- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

「スクワット」

下肢筋力をつけるロコトレ



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。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、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。

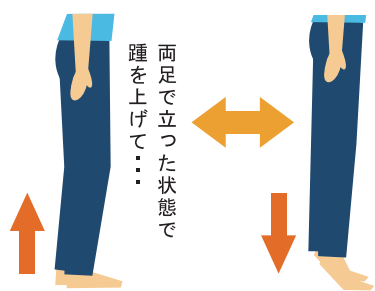
※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

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、机に手をつけて行います。

余裕のある方は、自分の体力に合わせて以下の運動も行ってみてください。

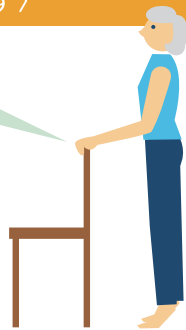
カーフレイズ〈ふくらはぎの筋力をつけます〉



両足で立った状態で踵を上げて……

ゆっくり踵を落ろします

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。



自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10～20回(できる範囲で)×2～3セット

フロントランジ〈下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます〉



腰に両手をつけて両脚で立つ

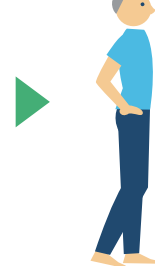


脚をゆっくり大きく前に踏み出す

踏み出して腰を下げる前の姿勢



太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる



身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安：5～10回(できる範囲で)×2～3セット

運動を行うと、気持ちが高まり、生活に活気が出てきます。安全な方法で無理なく行い、健康寿命を延ばしましょう！