

足の筋力を落さないように

倉敷市民病院

リハビリテーション科

理学療法士・井上侑也

- 「ロコモティブシンドローム」

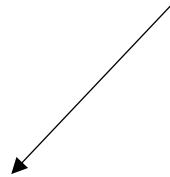
という言葉聞いたことはありますか？



ロコモティブシンドロームとは

2007年に日本整形外科学会によって新しく提唱された概念。

運動器の障害によって、基本的な運動能力が低下している状態。



(屋内外)歩行、バランス能力、トイレ、更衣など...

運動器とは・・・

身体を動かすために関わる組織や器官のことで、
骨・筋肉・関節・靱帯・腱・神経などから構成されている構成されている。

要介護の要因になるロコモティブシンドローム

- H28年の介護が必要となった主な原因

要支援者では「**関節疾患**」が **17.2%**で最も多く、次いで「高齢による衰弱」が 16.2%となっている。

要介護者では「認知症」が 24.8%で最も多く、次いで「脳血管疾患（脳卒中）」が 18.4%となっ

原因

運動器の障害は、運動器自体の疾患によるものと、加齢に伴って起こる運動器の機能低下によるものがある。

・運動器の疾患

変形性膝関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、変形性脊髄症、背柱管狭窄症、骨折、四肢・体幹の麻痺、腰痛、肩こりなど・・・

・加齢に伴う運動器の機能低下

四肢・体幹の筋力低下、体力・全身耐久性の低下、筋短縮や筋萎縮による関節可動域制限、関節や筋の痛みなど・・・

- ・立位・歩行機能やバランス機能などが低下し、屋内外の移動やトイレ・更衣・入浴・洗面などの日常生活活動に介助が必要な状態になる。
- ・身体が思うように動かないことで外出するのが億劫となり、家に閉じこもりがちとなると運動の機会が減り、さらに運動器の機能低下が進み、容易に転倒しやすくなり、怪我や骨折のリスクも高くなる。





当てはまる項目がないかチェックしてみよう！

7つのロコモチェック



- ☐ 片脚立ちで靴下が履けない



- ☐ 家の中でつまづいたり、滑ったりする



- ☐ 階段をのぼるのに手すりが必要



- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきれない



- ☐ 15分くらい続けて歩けない



- ☐ 家のやや重い作業が困難



※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



※1リットルの
牛乳パック2個程度

1つでも当てはまれば、
ロコモの可能性が
あります。早めの対策で
ロコモを防ぎましょう。

予防

- 生活習慣の改善
- 適度な運動
- 鎮痛剤などの活用



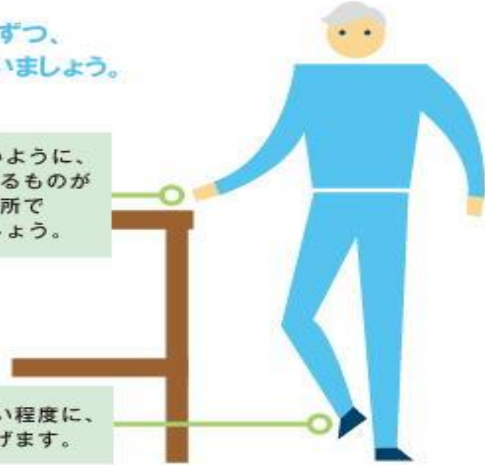
運動

バランス能力をつける「片脚立ち」

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。



下肢能力をつける「スクワット」

深呼吸をするペースで、
5～6回を繰り返します。
1日3回行いましょう。



つま先は
30度ずつ開く



膝が出ない
ように注意

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。

出典：日本整形外科学会プレスリリース

毎日の継続が大切！！



最後に

お困りの際はまず、ご気軽に医師に相談して
適切な改善方法を指導してもらいましょう。

