

## ロコモチェックで骨・関節・筋肉の衰えを確認しましょう

運動器が衰えてくると、バランス能力や筋力が低下し、骨粗しょう症といった骨や関節の病気を招きます。40代・50代から少しずつ感じやすくなる身体の衰え。「ちょっと不便」「ちょっと痛む」は、ロコモを知らせる身体からの危険信号かもしれません。

日常動作の「できる」「できない」をチェックしてみましょう。

### 注意

腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合は、まず医師の診察を受けてください。

**7つのロコモチェック**

- 1 片脚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（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- 7 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

あなたはいくつありましたか？

1つでも当てはまったら、ロコモの疑い、5つ以上当てはまると要介護のリスクは約3倍になります。

## 転ばないからだづくり

ロコモの予防に効果を発揮する運動があります。ロコモーショントレーニングで、バランス能力と下肢筋力の改善を目的としています。自宅でも簡単にでき、人と比べることなく毎日続けられます。

### バランス能力アップ

#### フラミンゴ体操（開眼片脚立ち）

左右各1分間ずつ1セットを1日3回

机や椅子など、バランスを崩した際にすぐにつかまれる物のそばで行ないます。指や手で支えながら行なっても問題ありません。

- ①背筋を伸ばして立つ
- ②眼を開けたまま床から約5cm片脚を浮かせる
- ③1分間その姿勢をキープ
- ④脚を替えて繰り返す

### 注意

- ・1分間が難しい場合は20秒×3回など分けて行ない、痛みが残らないように気をつけましょう。
- ・無理をせず自分のペースで行ないましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。
- ・痛みを感じた場合は、運動を中止してください。

さっそくロコモーショントレーニングを実践しよう。



●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班（西合志庁舎） ☎242-1124



## いっまでも若々しく 健康寿命を延ばしましょう

### 基本チェックリストで健康チェック

3月初旬に「基本チェックリスト」を郵送します。これは、介護の原因となりやすい生活機能の低下を早期に把握するための質問票です。介護予防の第一歩は、自分の状態を確認することです。基本チェックリストで自分の身体の状態を見直してみましょう。

- 対象 65歳以上（平成26年4月1日現在）で、介護保険の認定を受けていない人



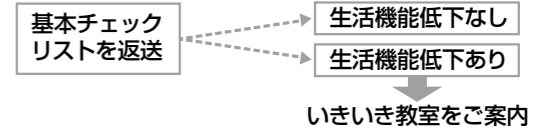
基本チェックリストは介護予防のための大切な質問票です。3月31日（月）までに返信をお願いします。※西合志庁舎高齢者支援課、合志庁舎市民課、泉ヶ丘支所、須屋支所の窓口でも提出できます。

### ロコモティブシンドローム ～運動器症候群～ とは？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは加齢による骨・関節・筋肉など運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し介護が必要になる可能性が高い状態のことを言います。例えば、足腰が弱くなり立ったり歩いたりすることが大変になってきた状態もロコモです。

立って歩くことが困難になると移動能力が低下し、トイレに行けなくなる、衣服の着脱が困難になるなどの日常生活レベルを低下させます。日常生活レベルの低下は、「メタボリックシンドローム」や「認知症」を誘発する恐れもあります。

### 基本チェックリストを提出すると



### いきいき教室

- ところ ユーパレス弁天
- 期間 週1回 4カ月間 ※送迎つき
- 内容 健康チェック・入浴・食事（実費）・生活指導（運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上・閉じこもり・うつ・認知症予防）など

### 「生活機能低下あり」とは

基本チェックリストの結果、転びやすくなったなど運動機能低下、体重減少などの栄養低下、食事のときにむせるなど口腔機能低下の傾向にある人です。

「生活機能低下なし」となった人への通知はありませんが、これからも元気で生活を続けられるように、介護予防に関する話や教室を行なっています。気軽にお問い合わせください。

ロコモはいわば運動器の生活習慣病です。早めの対策が“転ばないからだづくり”を実現するポイントになります。

