

# 自立した生活を 続けるために

～ロコモの予防と対策～



2018. 2. 4

育生会 京都久野病院

柴田 拓哉

正野 隼也



## 本日の内容

- 加齢について
- 地域包括ケアシステム
- 平均寿命と健康寿命
- フレイルとサルコペニアと  
ロコモティブシンドローム
- 異化と同化
- 貯金と貯筋
- **ロコモ体操**

## 安全に 運動を 行うための ポイント

- 運動前に血圧や体調をチェックし、その日の体の状態に合わせて運動量(回数や負荷)を調整しましょう。
- 脱水や熱中症に注意し、運動中は水分補給をしっかりと行いましょう。
- 怪我の予防のために、運動前後には準備運動としてストレッチを入念に行いましょう。
- ストレッチや運動中は呼吸を意識して行いましょう。
- 身体活動(生活・運動)に支障をきたすような痛みがある時や持病がある方、運動中・運動後に痛みを感じたり体調不良を認めた場合は、医師に相談しましょう。

ロコモを予防  
するポイント

自立した生活を送る(運動)

||

健康寿命が保たれる

○継続できる運動

自分に合った運動を見つけましょう。

○運動する習慣をもつ

まずは歩くことから。

生活の中に取り入れる。

# 日常生活に おける運動機会

こんな時に	運動の例
朝の時間に	散歩, ジョギング, ラジオ体操, 庭の手入れ.
通勤で	階段を使う, 速歩き, 歩幅を広くする, 自転車通勤、一駅手前で下車して歩く.
家事で	歩いて買い物に行く, 家事の合間に「なが ら体操」, 窓ふきや風呂掃除などをこまめ に行う.
仕事中に	こまめに動く, 階段を使う 遠くのトイレを使う.
仕事の休憩中に	散歩, 食事に出かける.
プライベートの 時間に	ウォーキング, 運動施設に通う, テレビを 見ながら筋トレやストレッチ, 子供と体を 動かして遊ぶ.

# 片脚立ち

効果： バランス能力  
(転倒防止)・  
骨の強化  
(骨折予防)  
目安： 1分(1日3回)

立ち仕事の合間  
など



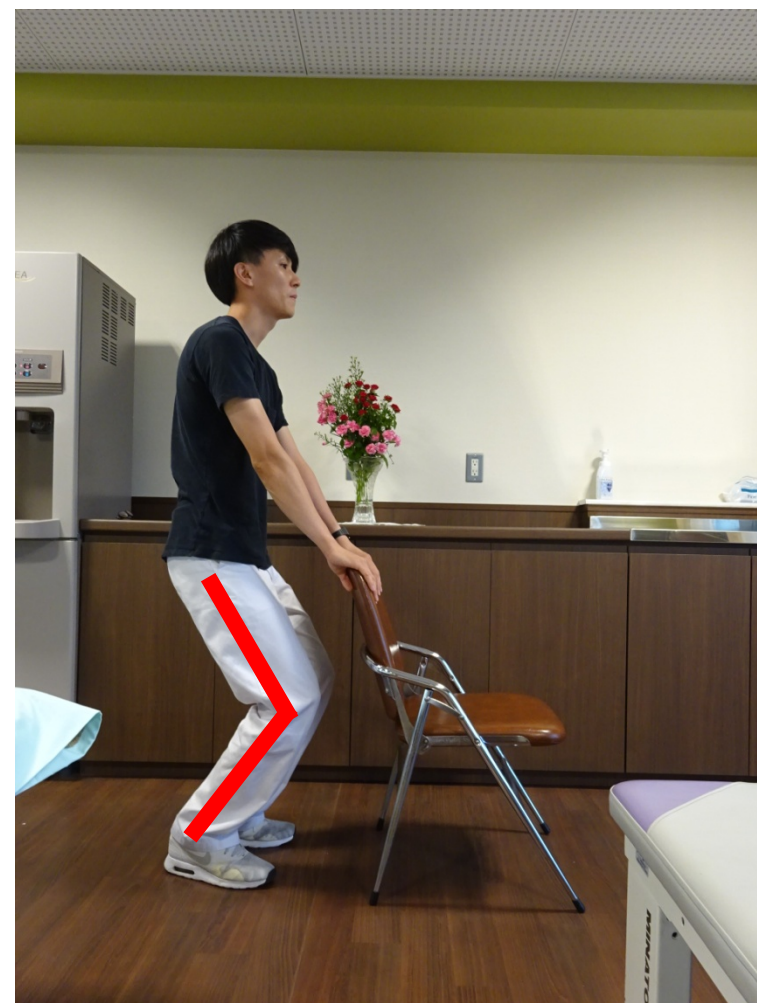
- ①壁や椅子などの支持物に手をついてバランスをとります。
- ②片方の膝を曲げて,そのままの姿勢で1分間キープします  
(姿勢は真っ直ぐ)。



# 屈伸運動 スロースクワット

効果：大殿筋・大腿  
四頭筋の筋力  
強化・維持  
回数：5～6回  
(2～3セット)

歯磨き中 など



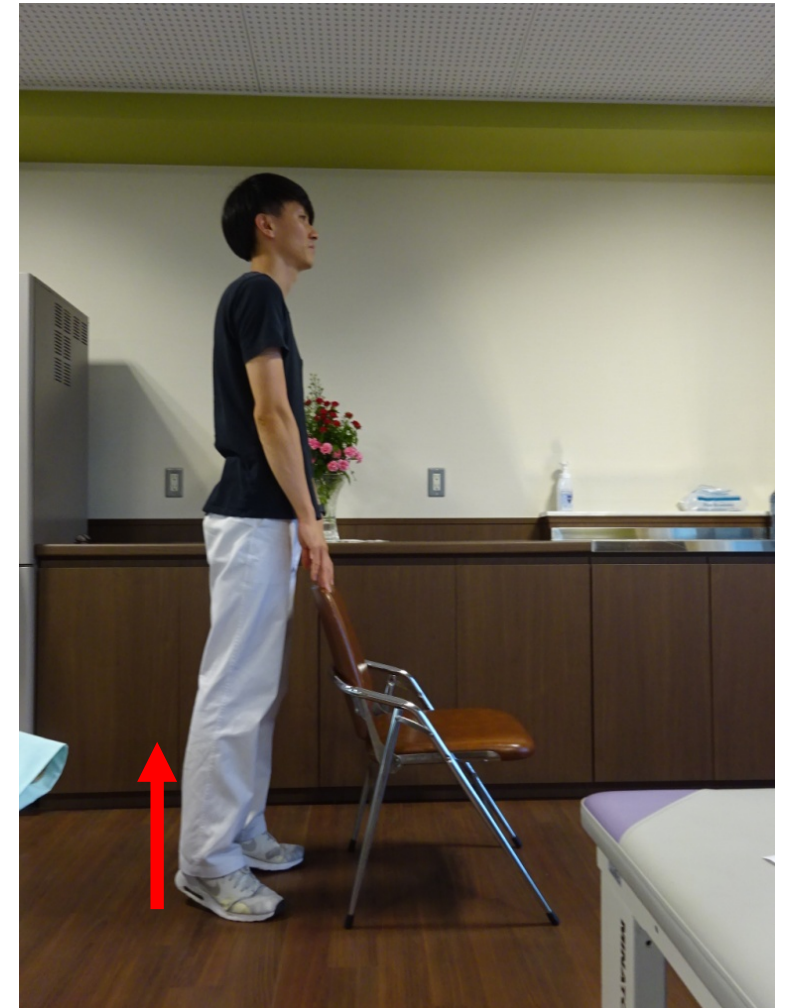
- ①脚を肩幅よりやや広めに開き,背筋を伸ばします.
- ②腰を引かずに尻をそのまま下にゆっくり落とします  
(膝がつま先より前に出ないように注意).

# かかと上げ

効果： 下腿三頭筋  
の筋力強化・  
維持・  
血行促進

回数： 10～20回  
(1～3セット)

立ち作業中,電車の  
移動中 など



- ①支持物につかまり,脚は軽く開いて立ちます.
- ②ゆっくりと両踵部を上げ下げします.
- ③慣れてきたら上げたまま10秒キープ.



# 足組み押し合い 引き合い運動

効果：腹筋・大腿  
の前後・内外  
側の筋力強化  
・維持

回数：10～20回  
(2～3セット)

食事中,テレビを見なが  
ら など



- ①椅子に深く腰掛け,手は椅子の縁につかまります.  
両脚は地面につけて両膝同士を内側へ押し合います.
- ②脚を交差して組み,外側へ開くように押し合います.
- ③両足首で前後に押し合います(左右).

## 膝痛予防運動

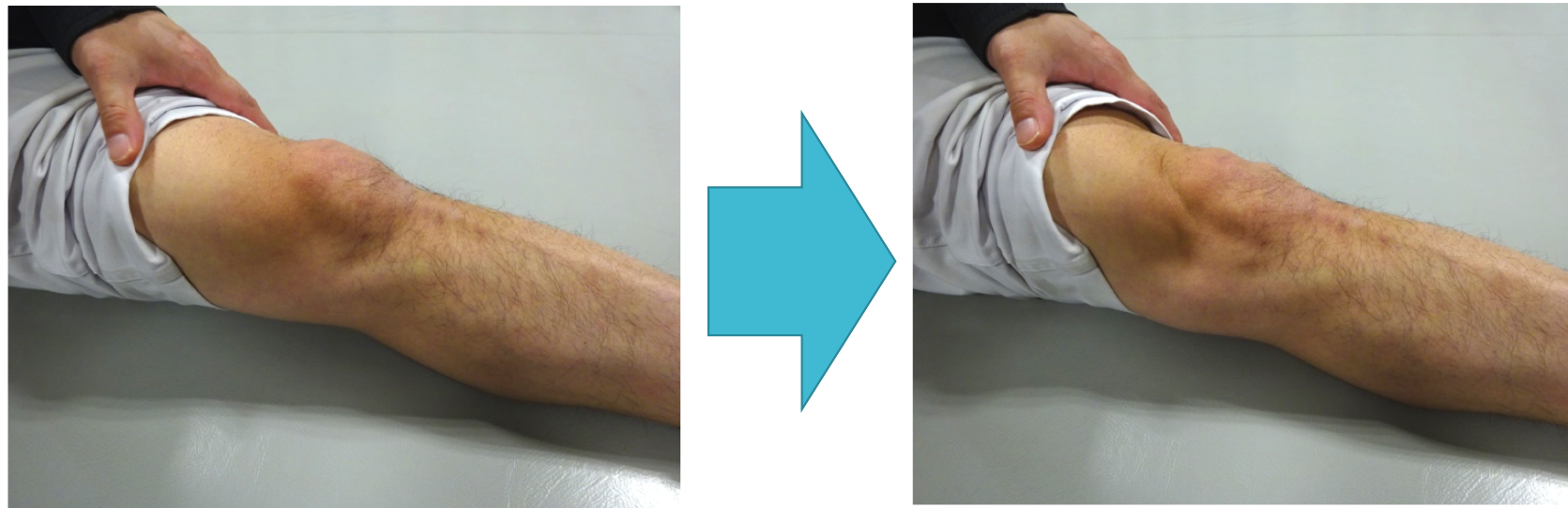
### 大腿四頭筋の セッティング運動

効果：除痛・  
筋力維持 など

回数：20～30回  
(2～3セット)

膝まわりの筋肉を丈夫にして、  
関節の安定をはかりましょう！

○関節を痛めずに簡単に行える運動です。



#### Point

- ・膝が伸びきらない場合は、膝の下にタオルなどを入れて行って下さい。
- ・つま先を上げながら行うとより効果が上がります。
- ・踵を床面に押し付けるようなイメージで行います。

## まとめ

- 人はみな平等に歳をとる.
- 毎日継続して運動する習慣を持ちましょう.  
(運動の負荷や回数も続けられる程度)
- バランスの取れた食事をしましょう.
- ロコモを予防して寝たきりや介護が必要になる時期を遅らせる事ができます.
- できるだけ活動量を維持して、健康寿命を延ばしましょう！

ご清聴ありがとうございました.