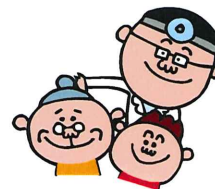


超簡単!! 家庭でできる 運動のすすめ

自宅で簡単ロコモ予防!!!

社会医療法人 全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリテーション
介護福祉士 大島 葉奈



昨年度、介護コーナーのひと枠として掲載していました「超簡単!家庭でできる運動のすすめ」ですが、皆様にご好評いただきまして、今年度はコーナーを拡大して家庭で気軽に行っていただけの運動をご紹介します。転倒予防に、認知症予防に、ダイエットにと、様々な目的に対応できる運動をご紹介しますので、ぜひ意識して習慣にしてみてください。

前回(2014年10月号)の続きとして、今回は実際のロコトレの動きの紹介を行いたいと思います。ロコモティブシンドローム(以下略:ロコモ)。ロコモとは加齢や病気などによって、体を動かすための「運動器」(骨や関節、筋肉など)が痛くなったり、その動きが衰えてくると、行動的でなくなり、運動不足になりがちになります。そのままですと、全身の運動機能が徐々に低下していくことが多く、やがて寝たきりになる危険性が高くなります。

運動器の障害が原因で、要介護や寝たきりになった状態、あるいはその危険性が高い状態のことを、ロコモと言います。

当施設では、毎日、15時10分から30分間、ロコモ予防体操(ロコトレ)を行なっています。今日はその中でも自宅でもできるロコトレを2つ紹介したいと思います。

まずは、座位でのロコトレ。



- ①椅子に浅く腰掛ける。
- ②片膝を伸ばし、踵を床につける。
- ③前後、左右(足の横の面が床につくように)ゆっく

りと5回ずつ伸ばす。

④左右に5回ずつ回す。これを両足しましょう。これは足首の柔軟になります。足首が硬いと歩きにくさがあり、転倒もしやすくなります。また、膝や腰にも負担がかかり、痛みがでやすくなるので、足首の柔らかさはとても大切です。

そして、ロコモ対策の基本に当たる体操が片足立ちです。片足立ちをすると、両足で立っているときに比べて、太ももの付け根に3倍近くの負荷がかかり、片足ずつ左右1分行うだけでも、結構しんどいです。

ではやってみましょう。



- ①背筋をのばしてまっすぐ立つ。
- ②目を開けて片足を床から少し浮かせる程度に上げ、1分静止する。

バランスが取れずに倒れないよう、椅子などに掴まれるものそばで行ないましょう。何回足をついても良いので、1分は続けましょう。短い時間で安全な運動ができる片足立ちは、体力の自信のない人でもやる価値ありますよ。

片足立ちのポイントとして、トレーニング中は、太ももの表側(大腿四頭筋)、太ももの内側(内転筋)、お尻の筋肉、足裏全体を意識して行うと効果的です。また、慣れてきたら目をつぶって行ってみてもいいですね!意外に難しいと感じた方や、興味をもたれた方、腰や膝に不安がある方は、お気軽にご相談ください。

【相談窓口】

086-427-1128 (担当 岡村)