

## 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）とは

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗鬆症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉です。平成19年に日本整形外科学会が提唱しました。高齢化が進む我が国の現状においてますます重要度が増してきています。

### 運動器の障害により移動機能の低下をきたした状態

進行すると要支援・要介護となるリスクが高くなる

健康寿命を延ばし、平均寿命と健康寿命の差を短縮するためには、要支援・要介護になる前から「運動器の問題で日常生活が制限されている状態」を改善することが必要です。このことがまさにロコモ対策といえます。




**7つのロコモチェック**

- 2kg程度の買い物を持って持ち帰るのが困難である（1ℓの牛乳パック2本程度）
- 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）
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下をはけない
- 15分くらい続けて歩けない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

### ロコトレ


**その1 片脚立ち** 左右1分間ずつ1日3回。



転倒しないよう、つかまるものがある場所で行う

片方の足を少し浮かせる

**その2 スクワット** 深呼吸するペースで5～6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。



ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る

足の裏に体重がかかるのを意識する

★ロコトレのメインは、骨の強度が弱まることを防ぐとともに、バランス能力を鍛えて転倒しにくくする開眼片脚立ちと、お尻や太ももの筋肉の訓練であるスクワットの2種類。ロコモは予防や改善が可能です。自分のからだの状態に合わせて、関節に過度な負担をかけずに骨や筋肉を鍛えるようにしましょう。自分に合った運動を積極的に行い、日常生活では、正しい姿勢を意識して歩くなど膝の負担を減らして症状の悪化を防ぐことも重要です。肥満の人には減量をおすすめします。

## 平和病院には整形外科と脊椎外科があります

<p><b>せきつい 脊椎外科</b></p>	<p>背骨の病気を扱います。首の痛み、腰痛、坐骨神経痛、胸椎・腰椎の圧迫骨折など。検査入院・手術・リハビリなど多様な治療法が可能です。</p>
<p><b>せいけい 整形外科</b></p>	<p>背骨以外の運動器を診察します。腕、手、脚、足、指、外傷など。手術は行っておりませんので、手術が必要な場合は他院へ紹介いたします。</p>

# リハビリテーション科ご案内

平和病院リハビリテーション科では大きくわけて二つの治療法があります。

## • 理学療法

運動療法や物理療法（温熱やけん引）を用いて失われた機能を取り戻す治療法の一つです。理学療法は病気やけがの回復を促し社会や日常生活に戻るためのサポートをしていきます。

## • 作業療法

食事やトイレ、服の着替え、入浴、家事、買い物、学習、仕事など身の回りのことから応用動作能力の回復に向けた援助を行います。

患者様それぞれの体力や生活様式に合わせた**オーダーメイドのリハビリテーション**を提供していきます。また患者様のみならず介護をおこなうご家族の方の相談にも応じられる、**地域に開かれたリハビリテーション科**を目指しています。



## 平和病院リハビリテーション科の取り組み

平和病院リハビリテーション科では従来のリハビリテーションに加え以下の特殊な治療法も行っています。

## • インソール療法

靴の中敷きにパッドを張り、足元から全身のバランスを整えることで腰や足趾等の疼痛軽減が期待できます。立位や歩行時のバランスが良くなるのでロコモ予防にも効果が期待できます。

## • リンパ浮腫療法

リンパ浮腫のコントロールを目的とし、患者さん自身がリンパの流れをコントロールできるようスキンケアや用手的リンパドレナージ、圧迫療法、圧迫下での運動、日常生活動作指導等でサポートをしていきます。



**リハビリテーション科受診には  
必ず医師の診察・指示が必要になります**

リハビリを希望される方や興味がある方は  
各診療科医師へご相談ください。



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人  
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<https://www.heiwakai.com>