



# 県病医療ニュース

〒870-8511 大分市豊饒二丁目8番1号 TEL097-546-7111(代表) 内線7712:県病ニュース係



※当ニュースへのご意見・ご感想は県病ウェブサイトをご利用ください。

大分県立病院ウェブサイトはこちら

## 整形外科

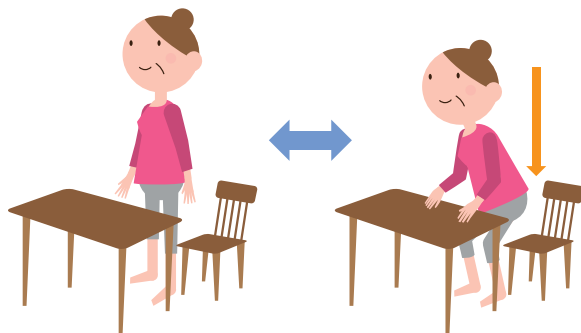
## ロコモティブシンドロームについて 第2報

前回の県病ニュース(2020年3月号)でロコモティブシンドローム(略してロコモ)をご紹介しましたが、覚えておいででしょうか?おさらいをしますとロコモとは運動器の障害による要介護の状態、および要介護のリスクが高い状態と定義されており、日本全国で40歳以上の約4,700万人がロコモかその予備軍という研究報告があります。2016年の調査では介護が必要になった理由のうち、ロコモが関係する関節疾患、骨折・転倒を合わせると全体の21.5%にも達しており、認知症や脳卒中と同じように重要な問題になっています。そのロコモ予防には足腰の筋力を鍛えることが大切です。今回は効果的な運動としてのロコトレをご紹介します。

### ①スクワット

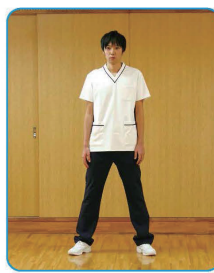
これは下肢筋力をつけるロコトレで、5~6回で1セットを1日3セット行います。足を肩幅に広げて立ち、お尻を後ろに引くように2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ(膝の曲がり角は90度を超えない程度)、ゆっくり元に戻ります。

筋力が弱かったり、バランス能力が悪くなってスクワットができない方は、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返す運動から開始してください。

ロコトレ  
1

### スクワット

ひざに負担をかけず、筋力を効果的に鍛えます!

1  
足は肩幅より少し広め、やや外に開いてしっかりと立ちます。2  
腰をうしろに引くようにして、ひざがつま先よりも前にでないようにしましょう。3  
これを1セットとして、毎日2~3セット行うことを目標にしましょう。4  
しゃがんだ時にひざがつま先より前に出ている場合はもっと腰を後ろに引いてください。

©公益法人 日本整形外科学会

# 整形外科

# ロコモティブシンドロームについて 第2報

## ②1分間片脚立ち

これはバランス能力をつけるロコトレで、左右の片脚立ちを1分間ずつ行うのを1セットとし、1日3セット行います。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。

**ロコトレ 2 片脚立ち**  
ひざと骨に良く、筋力とバランスを鍛えます！

転倒しないように、机や壁など、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

- 1 床に脚がつかない程度に片脚を上げます。
- 2 そのまま1分間上げたままにします。右脚、左脚を1分間ずつ、毎日2～3回を目録にしましょう！

**POINT!** 脚を高く上げすぎるのは危険です！  
身体が傾かない範囲で脚を上げましょう。  
ひざや腰の痛みが増す場合は、時間を短めにしてください。

支えが必要な人は机を利用しましょう

【両手をつく場合】



【指先をつく場合】



ロコモを知らう②「ロコトレ」

# ロコモティブ シンドローム




**正しいフォームで毎日ロコトレ!**

ロコトレは「スクワット」と「片脚立ち」たった2つの運動です。  
毎日続けることでロコモを予防・改善することができます。

運動する際の注意

- ゆっくりとした動きの方が、痛みが出にくく、効果もあります。
- 痛みが出たり増えたりしても、運動後にすぐ収まるようであれば問題ありません。
- 運動をして増えた痛みが翌日まで持ち越すようであれば、3日間お休みして半分くらいの運動量から再開してください。
- それでも痛みが続くようなら整形外科医に相談を！
- 運動するときは、息を止めないで！
- 毎日続けましょう。最低でも週2回やりましょう！
- 体調が悪い日はお休みしてください。

公益社団法人 日本整形外科学会  
監修：ロコモチャレンジ！推進協議会

©公益法人 日本整形外科学会

ロコトレを始める前の注意点として、中高齢者の多くの人で膝の関節軟骨や腰の椎間板に変性がすでに起こっています。筋肉が弱っている状態で、準備なく筋力がカバーできないほどの運動をしてしまえば、逆に関節を傷めてしまう危険があります。各個人に応じた適切な負荷でトレーニングを行い、徐々に筋力をアップしていく必要があります。

筋力は目に見えてついてくるものでもないため、なかなか運動を継続できないと思います。継続するために具体的な目標(例えば近くの公園まで無理なく歩けるようになる、近くの山に登れるようになるなど)をもつと良いでしょう。

(整形外科 部長 東 努)



看護師ほか医療スタッフの  
臨時職員を募集しています。  
詳しくはこちら



※掲載内容の詳細は各科外来・各病棟でお尋ねください。

(裏面をご覧ください)