

介護予防  
ミニ講座  
⑦

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

みなさんは、最近よくつまずく、歩くのが遅くなった、足腰が弱ったなあ…と感じることはありませんか？それは「ロコモティブシンドローム」の始まりかもしれません。

「ロコモティブシンドローム」(通称「ロコモ」という言葉を耳にしたことは

ありますか？「ロコモ」とは、骨や関節、筋肉などの運動器が、病気やケガ、加齢により、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。また、運動不足、スポーツのやりすぎ、太り過ぎ、やせ過ぎが原因となり運動器の病気に繋がることもあります。

ロコモの原因となる運動器の病気は

- 骨粗しょう症(骨の量が減りもろくなり骨折しやすくなる)
  - 変形性関節症(ひざ関節、股関節、腰の関節の軟骨がすり減り痛みが生じる)
  - 脊柱管狭窄症(神経が圧迫され手足にしびれが生じる)
- などがあります。



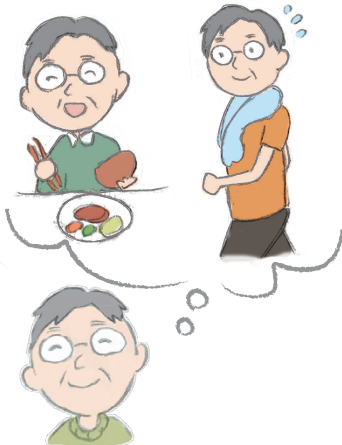
これらの病気で、ひざや腰、関節が痛み、活動量が減って筋力の低下に繋がっていきます。痛いからといって何もせずに生活していると、「骨折・転倒」「関節疾患」もしくは「心疾患」が引き金となり、将来的に介護が必要になったり、寝たきりの状態になる恐れがあります。

ロコモは、メタボリックシンドローム(メタボ)や認知症と並んで、「要支援・要介護状態」の要因、また「健康寿命」を縮める要因にもなっています。「健康寿命」とは、健康で自立してくらすことができる期間のことをいいます。この「健康寿命」を伸ばすためにもロコモにならないことが大切なのです。

みなさん、ロコモに関係する原因、症状に心当たりはありませんか？また、身体が痛いなどの理由で外出するのが億劫になっていませんか？1日中家で過ごしていませんか？今一度、ご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

わたしたちが住んでいる福井県は健康長寿の県とも言われています。いつまでも住み慣れた地域で元気にくらし

ていきたいですね。そのためには、「健康寿命」を縮めることなく要支援・要介護状態になることを予防していきましょう。今回は、あなたが「ロコモ」にならないかを7つの項目を用いてチェックしていきましょう。



ご不明な点はお気軽に  
お問い合わせください。



敦賀きらめき  
渡辺 丈大

敦賀きらめき  
TEL.0770-21-1500  
時間 8:00~17:00(月~金)

きらきらサロン・喫茶きらめき

勝山きらめき

勝山きらめきでは、地域のみなさんの生きがいづくりや健康づくりの場として、また、ご近所での助け合いを育む地域作りをめざして、毎月2つのサロンを開催しています。

♥毎月第2木曜日(10:00~11:00)の「きらきらサロン」では、体操やゲーム、お手玉遊びなどの企画と生協商品の試食を用意してみなさんをお待ちしています。

♥第3金曜日(13:30~1時間程度)の「喫茶きらめき」は、移動店舗「ハーツ便」へ買い物にいらしたご近所のみなさんときらめきのご利用者が、一緒に交流できる場としています。

両サロンとも老若男女問わず、どなたでも参加できます。毎回、お菓子をつまみながら会話を楽しめる場となっています。

今後は、ご家族や地域のみなさんが、気軽に立ち寄って介護の悩みを話したり、介護保険の相談ができるようなサロンにしていきたいと考えています。



きらきらサロン

福祉委員さん、職員と一緒に  
お手玉遊びや体操。



喫茶きらめき

ご近所の方と  
ご利用者のみなさんが  
一緒に籠作り。



お気軽にお立ち寄りくださいね!

お問い合わせ先

勝山きらめき  
(勝山市元町2丁目5番12号)  
TEL.0779-87-2511