

平和リハビリテーション病院 院内講義

テーマ：『ロコモティブシンドロームについて』

日時：12月18日（土）13：00～15：00

参加費：無料 対象参加者：地域在住高齢者

ロコモティブシンドロームとは・・・

主に加齢による運動器障害のために、移動能力の低下を来し、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態です。

ロコチェック・・・

- 1、家の中でつまづいたり滑ったりする。
- 2、階段を上るのに手すりが必要である。
- 3、15分くらい続けて歩けない。
- 4、横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 5、片脚立ちで靴下が履けない。
- 6、2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- 7、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）

☆ 1つでも当てはまれば、ロコモである心配があります

1. 家のなかでつまづいたり滑ったりする

下重足などの下腿筋力低下や脊髄症による下肢の痙性



2. 階段を上るのに手すりが必要である

膝などの関節痛や片脚での自重支持筋力



3. 15分くらい続けて歩けない

間欠性跛行（1kmくらいを想定）



4. 横断歩道を青信号で渡りきれない

歩行速度（秒速1mあれば渡る）



5. 片脚立ちで靴下がはけない

動作をしながらのバランス能力



6. 2kg程度の買い物（1ℓの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である



7. 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である



ロコトシ・・・

片脚立ちやスクワットなど、自分に合った様々な運動があります。

その他、腰痛・膝関節痛などのリハビリテーションもご希望に応じ実際に行います。

裏面に当日のスケジュール等を記載しております。

連絡先
〒063-0029
札幌市西区平和 306-1
医療法人社団静和会
平和リハビリテーション病院
リハビリテーション科
野崎・柳澤

参加をご希望の方は、平和リハビリテーション病院までご連絡下さい。

参加希望者

氏名

年齢 歳 性別 男性・女性

当日送迎希望 有・無

住所

連絡先 ☎

当日スケジュール

- ① 血圧・体温測定
- ② ロコモのお話し
- ③ バランス検査
- ④ ロコトレ
- ⑤ 転倒予防体操の紹介
- ⑥ その他のリハビリテーション

☆ロコモの原因

バランス能力の低下

筋力の低下

関節の変形⇒変形性関節症

骨密度の低下⇒骨粗しょう症

脊柱管の狭窄⇒脊柱管狭窄症

☆ロコトレの紹介

ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

片脚立ち	スクワット	その他のトレーニングプログラム	症状改善のためのトレーニング
<p>どこでも外出できる</p> <p>自宅近くなら外出できる</p> <p>支えなく室内の移動ができる</p> <p>杖や伝い歩きなどで室内の移動ができる</p> <p>室内の移動はできないが、椅子に座ることができる</p>	<p>グレード3</p> <p>グレード2</p> <p>グレード1</p>	<p>水泳</p> <p>ランニング</p> <p>ウォーキング</p> <p>太極拳</p> <p>無理のない程度のお好みのトレーニング</p>	<p>腰痛体操</p> <p>座：大腿四頭筋強化</p> <p>座：可動域訓練</p>

個人の程度にあわせて ロコモ2009KN 安全にできるところから始めましょう

Copyright©2009 Koro Nakamura Japan Locomotive Syndrome Research MWA-Shoten Ltd. All Rights Reserved.

