



特集：田中らばたち

ロコモティブシンドローム～運動器症候群～（ロコモ）ってなに？

主に加齢による運動器の障害のために、移動能力の低下を来し、要介護になっていたたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドローム（ロコモ）です。

ロコモの意義

高齢者の運動器障害は、複数の病態が複合・連鎖するので、運動器の障害を移動能力に注目して総合的に考えようというのが、ロコモティブシンドロームの意義です。

ロコモの三大要因

- ① 骨粗鬆症、骨粗鬆症による骨脆弱性骨折
- ② 変形性関節症や関節炎による
下肢の関節機能障害
- ③ 脊柱管狭窄による脊髄・馬尾・神経根障害

7つのロコチェック ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。

<p>1</p>  <p>家のなかでつまずいたり滑ったりする</p>	<p>2</p>  <p>階段を上るのに手すりが必要である</p>	<p>3</p>  <p>15分くらい続けて歩けない</p>	<p>4</p>  <p>横断歩道を青信号で渡りきれない</p>
<p>5</p>  <p>片脚立ちで靴下がはけない</p>	<p>6</p>  <p>2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である</p>	<p>7</p>  <p>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</p>	

※無理に試して、転んだりしないように注意してください。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合などは、まず、医師の診察を受けるようにしましょう。

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやりかたも違います。自分にあった安全な方法で始めましょう！

ロコトレ

開眼片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。踏ん張って片脚でバランスをとることを意識しましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います



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




床に着かない程度に片足を上げます。

「ロコモ予防で健康長寿！元気で素敵な明日のために！」

この機会にぜひ取り組んでみてはいかがですか！

田中外科(クリニック)より

「超音波骨折治療器導入」

超音波骨折治療器「アクセラス」を導入しました。
骨折治療に超音波骨折治療法を用いると骨折治癒までの期間が約40%短縮するといわれています。この治療法は、サッカーのデビット・ベッカム選手や野球の松井秀喜選手が骨折治療のために受けたことでも注目された「先進医療」に承認されている治療法です。

治療はいたって簡単、毎日20分骨折部位に当てるだけで痛みもありません。

興味のある方はスタッフまで!



訪問リハビリテーションより

「自宅で自分で出来るストレッチ」

訪問リハビリテーションでは、ご自身で出来るストレッチを積極的にご提案しています。タオルなどを使っての背伸びやバンザイなど、ゆっくりと行うだけで身体も軽く感じます。しっかりと行うと「身体中がぼかぼかと温くなりました。」とのお声もありました。身体が冷えて筋肉が硬く動きにくい状態だと転倒しやすくなります。また、転倒して骨折の危険性も高まります。皆さんもぜひ、大きく身体を動かしてみてください!そして、暖かい日には気軽に外へ出かけられるように、柔らかい身体づくりを心がけましょう。



通所リハビリテーションより

「朝トレ(ストレッチ&脳トレ)開始！」

通所リハビリテーションでは、毎朝、施設に到着された利用者様に通常のリハビリプログラムが開始するまでの間、ご希望の方に「朝トレ」として簡単な自主トレーニングをご提供させて頂いています。

ここでは、その「朝トレ」の内容を簡単にご紹介いたします。

～朝トレメニュー～

☆運動前の準備体操・・・ストレッチ&深呼吸

ねらい:①心臓への負担軽減

②筋肉を柔らかくし怪我予防

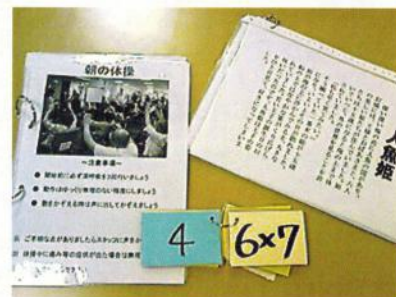
③リハビリ効果を高める

☆脳の活性化(脳トレ)・・・音読(昔話・新聞)&単純な計算

ねらい:①注意力を高める

②危険の察知が早くなる

③判断力を高める。



デイサービス リハボより

「半日・短時間コースの利用日が増えました！」

リハボでは半日・短時間コースのご利用希望者の増加にともない平成23年3月から金曜日を1日コースから半日・短時間コースに変更させていただきました。

それに伴い1日コースと半日・短時間コースの利用日は以下の通りとなります。

1日コース

月曜日・水曜日

半日・短時間コース

火曜日・木曜日・金曜日



編集部のつぶやき

今年の冬は寒さが厳しかったですね。ようやく春が来て子どもたちが外で元気に走り回っている姿を見ると笑顔になります。

医療法人 田中外科 枚方市中宮本町17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

デイサービス リハボ TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555