

2023年3月28日
「茶話やかサロン弥勒町」

介護老人保健施設佐倉ホワイエ
理学療法士 黒川 修一

ロコモティブシンドロームとは？

- 「運動性の～」という意味をもつ「ロコモティブ」という言葉に、「症候群」という意味の「シンドローム」をつなげて出来た言葉「ロコモティブシンドローム」の略称です。
- 運動器（骨・筋肉・神経などが連動し身体を動かす仕組み）が障害を起こし移動機能の低下をきたした状態を意味します。

ロコモの仕組み

運動器の病気

- ・骨粗鬆症
- ・骨折
- ・変形性関節症
- ・変形性脊椎症
など

症状

- ・痛み
- ・柔軟性低下
- ・関節可動域
低下
- ・姿勢の変化
- ・筋力低下
- ・バランス能力
低下
など

移動機能
低下

生活活動制限
社会参加制限
要介護状態



ロコモを進行させないためには？

- 病気の予防や治療
- 運動器の力の衰えに対する筋力やバランス力のトレーニング
- 症状に対する治療
- 栄養改善
- 生活習慣病の予防と治療

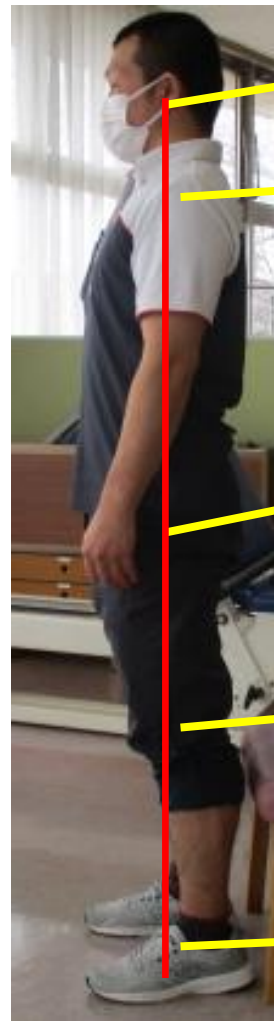
など

移動には姿勢がかかわってきます

加齢とともに・・・

- 身体のが力が重力に負けてくる
- バランスをとるために姿勢を変えて対応する
- その姿勢しか取れなくなりバランスが悪くなる
- 呼吸が浅くなり内臓が動きづらくなる
- 疲れやすいし、転びそうで危ないから動かなくなる

良い立ち姿勢とは



耳孔(耳の穴)

肩峰(肩の一番外側)

股関節の大転子(お尻横側の骨の出っ張り)

膝関節中心のやや前方

足の外くるぶしのやや前方

運動時の注意事項

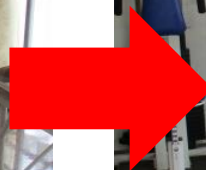
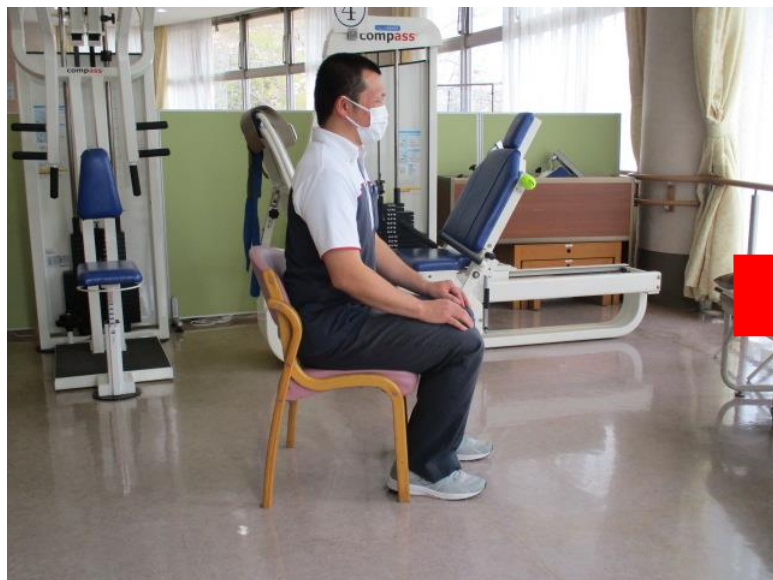
- 運動により、痛みやしびれが増悪するようであれば、運動を中止し、主治医と相談してください
- 無理のない範囲で行ってください
- 息は止めないように行いましょう
声を出して数えるとよいです
- 継続が大事です

太腿前面のトレーニング

- まっすぐ座った状態で膝を伸ばした状態で固定します。
- 太腿前面の筋肉が収縮しているのを確認しながら行ってください。

片足30秒

2セット



**体が後ろに
反らないように**

お尻のトレーニング

バンドやタオルを両太腿に巻いて、
足を外に開きます。

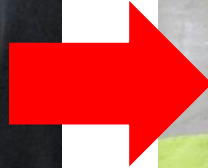
10回2セット



足指のトレーニング

○タオルを指で自分の方に手繰り寄せます。

3セット



①タオルの上に足を置きます。

②指を曲げ伸ばししてタオルをたぐり寄せます

スクワット

10回2セット

背中を
丸めない



膝をつま先より
前に出さない



膝とつま先を
同じ向きにする

片足立ち(余力があれば)

両目は開ける

30秒保持
2セット



必ずつかまるものがある場所で行う

片脚5cm程度上げる

うちのPTのおすすめ 戦士のポーズ (これは良い！！)



**両脚30秒保持
1セットずつ**

曲がりやすい関節全伸ばし可