

お口の健康応援団
NPO法人口腔健康推進協会サークルi



サークルi 会報

こもれび

転ばぬ先の杖 「ロコモの予防」

日本整形外科学会では、運動器（筋肉）の機能が低下することによって要介護状態、あるいはその危険性が高くなった状態を「**ロコモティブシンドローム**（運動器症候群）」（以下「**ロコモ**」）と呼んでいます。姿勢が悪いと体形の崩れや猫背、肩こり、腰痛、関節痛、噛み合わせの弊害だけでなく、内臓の働きや血流などにも悪影響が出てきます。背筋の伸びた姿勢を維持することは将来ロコモになるリスクを下げることに繋がります。

これまでの高齢者に関する研究や臨床経験から、例えば階段を上るのに手すりが必要である、15分くらい続けて歩けない、片足立ちで靴下がはけない、横断歩道を青信号で渡りきれない、家のなかでつまずいたり滑ったりする場合はロコモの可能性があると云えます。統計によれば入院して治療が必要となる運動器障害は50歳以降に多発しています。このことは、自分の状態を知り、運動機能の低下を予防する努力が必要だということを意味します。

「ロコモ度テスト」は、移動機能を確認するためのテストです。「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25」の3つのテストから成っています。定期的に「ロコモ度テスト」を行い、移動機能の状態をチェックしましょう。

検索 https://locomo-joa.jp/check/test/img/stand-up_img.png



NPO口腔健康推進協会サークルiでは2/21と3/13の日曜日に山内地区センターにて青葉区役所後援でロコモ度テストならびに誰でも家庭でできる簡単な体操の勉強会を開催予定です。ぜひ参加してみてください。

(沖)