

健康メモ 第89回

ロコモ(運動器症候群)について ~人生の最後まで自分の足で歩きましょう!~
整形外科部長 船渡恒男

自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される運動器の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたり要介護になる危険の高い状態を『ロコモティブシンドローム(運動器症候群) 略称:ロコモ』といいます。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、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。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

予防には、若いうちからの運動習慣が重要です。骨や筋肉の量のピークはおよそ20~30代です。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を採ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。



こんな症状、思い当たりませんか? ~7つのロコモチェック~

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機をかけるなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
※1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分位続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

以上のいずれかに該当する場合は、転倒率が高くなるので注意が必要です。



ロコモを予防する『ロコトレ体操』が『ロコモ チャレンジ! 推進協議会』のホームページで紹介されていますので、ぜひチャレンジしてみてください。

また、東松島市では市民の皆さんを対象に『いきいき百歳体操』を実施しています。詳しくは東松島市役所福祉課包括ケア推進班(電話82-1111・内線1190)までお問い合わせ下さい。いつまでも自分の足で歩けるよう、健康寿命を延ばしましょう!



第122回 いきいき健康講座のご案内

「健康長寿に適した乳酸菌のお話し」



今回は過去に2度、サプリメントのお話をして頂いた只野先生をお招きしました。121回の腸内フローラのお話に関連し、乳酸菌のお話をして頂きます。

- ・講師 只野 武(ただのたけし)先生
(金沢大学大学院医薬保健学総合研究科 環境健康科学講座 特任教授)
(東北医薬科薬科大学 名誉教授)
- ・日時 平成28年11月16日(水) 午後6時(開場)
- ・講演 午後6時30分~午後7時30分
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター(2階会議室)

入場無料!
お気軽に
ご参加下さい!

Topics

インフルエンザ予防接種について

今年もインフルエンザの季節がやってきます。11月1日から接種開始予定です。予約は不要ですので、順次窓口にてお申込み下さい。どうぞよろしくお願い致します。



フィジーレポート!

臨床検査室 技師長 川端泰広

今年も当院検査技師が、NPO法人エバーオンの羽根田理事長に同行し、フィジー在住の日本人を対象とした循環器検診に行っていました!今回は、その番外編的なレポートを関西出身の本人が面白くお伝えします。

英語の発音は正しく(+,+)

あるフィジー人の心臓の超音波検査をして「俺の心臓はどうやった?」って聞かれたので「ちょっと太ってるから心臓の壁が分厚いよ」と英語で答えたつもりが、えらい凹まれました。

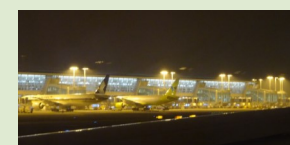
で、「どうしたんだ?」と聞くと「こんなに鍛えてるのに俺は病気なんだろう?」、私「??」 どうやら「分厚い」という単語である thick (シック)を、「病気」という単語の sick (シック)と発音してしまっただけ。カタカナで書くと同じ「シ」だが、thi はベロを前歯で軽く噛みながら「シ(ティ)」と発音しなければいけない。ワシの発音ミスで怖がらせてしまってゴメンよ。宮城弁で言うなら「おがる」を「がおる」と言い間違えたくらいの痛恨のミス。

また、あるフィジー在住の人の検査をしているとき、常に英語で話してこられたから英語しか話せないものと思い、私も必死に慣れない英語で説明していたら「日本語でええよ!」って言われた。日本語出来るんかい!なら最初から日本語で接してくれよ!

以前のフィジーレポートは、広報誌コンチェルト第182号、第195号に掲載されています。ホームページから見れますので、ぜひご覧になってください。



長谷川氏(左)、羽根田医師(中央)と



仁川国際空港(韓国)

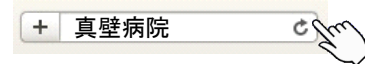


検診会場付近にて

■循環器内科専門外来 9月より診療日が増えました。毎週月・水・木曜日午前です。よろしくお願い致します。

■リウマチ・膠原病外来 担当は若林病院(旧NTT病院)名誉院長 佐々木毅先生。11月は12日(土)、19日(土)。

■健康コラム、医徳会ブログ、更新中!
スマートフォンサイトも更新しています!
診療予定もスマホでチェック! アドレス <http://www.itokukai.or.jp/sp>



スマホ用
看護部サイトも
ご覧下さい!

