

たかもりメテックだより

9月は健康増進普及月間。健康寿命を延ばそう！

健康寿命を延ばすカギは運動器

認知症予防や生活習慣病予防等とならんで重要な要素のひとつは「運動器」です。

運動器とは骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組みのこと。それが衰え「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」といいます。

ロコモが進むと転倒・骨折しやすくなり、寝たきりにつながりやすいといわれています。要支援・要介護になる大きな原因のひとつが転倒・骨折や関節の病気など運動器の障害によるものなのです。

ロコモによるさまざまな症状

筋肉や関節などの運動器の障害により骨折や腰痛などの症状が起きます。症状は、病気が原因の場合があり、骨粗しょう症や腰椎症などが考えられます。

骨粗しょう症

骨量が減って、骨折しやすくなります。



脊柱管狭窄症

背骨の中を通る神経が圧迫されて足腰に痛みやしびれが出ます。



腰椎症

腰部の椎間関節や椎間板などが変形して痛みます。



変形膝関節症

膝関節の軟骨がすり減って膝に痛みが起こります。



健康な足腰を作る！ロコモーショントレーニング

■開眼片足立ち(1日3回)

- ①目を開いてしっかり立つ
- ②片足を軽く上げ、1分間保つ
- ③足を下ろし、もう片方の足を軽く上げ、1分間保つ



■スクワット(1日3回)

- ①足を30°くらいに開き、しっかり立つ
 - ②お尻の下ろし上げを5~6回くりかえす
- ※深呼吸をしながら行います
 ※体重が足の裏の真ん中にかかるようにします
 ※曲げたひざはつま先より前に出ないようにします
 ※ひざの曲がりは90度を超えないようにします



※注意※

- 負担をかけすぎるのは怪我や故障の原因になるので、**自らの体重・体調・体力に応じて出来る範囲**で行いましょう。
- 病院等で治療を受けている方は**医師の指示に従って下さい**。
- 転倒する恐れがあります**。必ずつかまるものがある場所で慎重に行いましょう。

出典 ※1 厚生労働省 令和元年度健康増進普及月間について

※2 厚生労働省 平成30年簡易生命表

※3 厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査

※4 日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモonline」

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2019年9月

月	火	水	木	金	土	日
						1 終日休診
2	3	4	5 午後休診	6	7 午後休診	8 当番医
9	10	11	12 午後休診	13	14 午後休診	15 終日休診
16 敬老の日	17	18	19 午後休診	20	21 午後休診	22 終日休診
23 秋分の日 30	24	25	26 午後休診	27	28 午後休診	29 終日休診

2019年10月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 午後休診	4	5 午後休診	6 終日休診
7	8	9	10 午後休診	11	12 午後休診	13 終日休診
14 体育の日	15	16	17 午後休診	18	19 午後休診	20 終日休診
21	22 即位礼正殿の儀	23	24 午後休診	25	26 午後休診	27 終日休診
28	29	30	31 午後休診			