

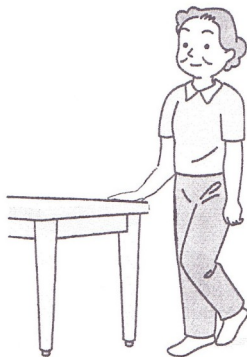
リハビリ通信

本年度、リハビリ通信では地域の皆さまの健康に役立つ情報を提供してまいります。

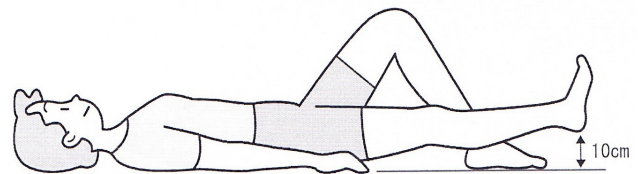
今回のテーマは「ロコモティブシンドローム(運動器不安定症)」です。『ロコモ』等の略称で耳にするようになったこの言葉、皆様はご存じですか？

『ロコモ』は筋肉、骨、関節などやそのいくつかの障害のためにバランスや歩行、日常生活に何らかの問題をきたして、要介護になる危険の高い状態をいいます。高齢者が転倒・骨折するのは意外にも平坦な場所で骨折の約75%を占めています。『ロコモ』になると、このような日常生活上の何でもないところで転倒や骨折をおこしやすくなるのです。

加齢とともにおきる筋肉や骨、関節等の機能低下は避けられません。しかし、日頃からの継続的な運動により、機能低下を遅らせる事が出来るといわれています。また、継続的に運動を行う事は、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病等の予防にもつながります。運動は以下に紹介するものや、歩行が可能な方は散歩等の歩行習慣を継続する事が良いとされています。



片足を5センチほど床から浮かします。
左右各1分行いましょう。



10数えながら膝を伸ばしてかかとを上げる。
朝夕2回、左右各5~10回行いましょう。

* 骨折や疾患治療中の方は主治医の先生に相談の上実施ください。

入浴練習用装置がより使いやすくなりました！

お風呂は生活にはかせない物ですね。しかし、家庭での生活を再開する時に、問題になるのがお風呂でもあります。着替えや湯船への出入り等様々な動作が必要な為、骨折や脳梗塞になられた方が自宅退院を目指す時、困る事が多いのです。

当院でも入浴練習装置を備え取り組んでいます。今回、早期から入浴練習に取り組めるよう、入浴練習装置をリニューアル致しました。「病気になっても住み慣れた自宅で生活したい」そんな気持ちを大切に取り組んでまいります！

