

コニーちゃん'Sレポート

脳活と貯筋運動教室 (Part 1)

11月号



?? ロコモティブシンドローム ??

加齢による筋肉量と筋力の低下した状態を「サルコペニア」と言います。そして、その「サルコペニア」や骨粗鬆症、変形性関節症などで運動機能が低下した状態をロコモティブシンドローム（運動機能低下症候群）と呼びます。

本講座は、まさにロコモティブシンドロームの大きな要因であるサルコペニアを防ぐためのものです。講座の最後は「線路は続くよどこまでも」の替え歌に合わせて「貯筋体操」を必ず行います。これが正しくやるとなかなかきつい。しかし、参加者の皆さんは回を重ねるごとに軽々とおこなわれます。“トレーニングは裏切らない”です。

ロコモかどうかのチェック表が日本整形外科学会から出ています。皆さんもチェックしてみてくださいははどうでしょうか。一つでも当てはまればロコモの可能性がります。



片足立ちで靴下をはく

ロコモチェック

- 階段の上り下りに手すりが必要
- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり、すべったりする
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 4車線の道路の横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰ること困難
- 掃除機をかける、布団の上げ下ろしなど重いと感じる家事が困難



Produced by

CONYX

