

# れんけい君

発行元：地域医療連携室



## 転倒予防について

～ロコモティブシンドローム～

リハビリテーション科

国家公務員共済組合連合会

舞鶴共済病院

〒625-8585

京都府舞鶴市字浜 1035 番地

TEL 0773-62-2510 《代表》

2008年に特定健康診査がスタートしたこともあり、あっと言う間に世間に浸透したメタボリックシンドローム。高齢化社会である日本で、あのメタボリックシンドロームのように注目され始めた症候群があります。

### 介護（要支援・要介護）の原因

平成19年の国民生活基礎調査によると介護が必要となった原因の約4分の1を関節疾患や骨折・転倒が占めています（図1）。

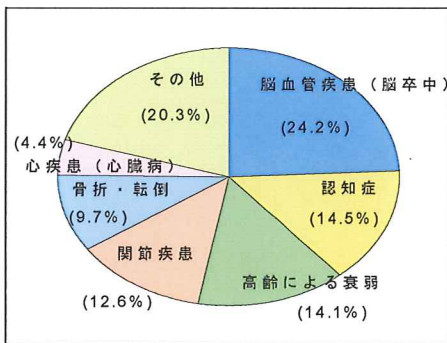


図1 介護が必要となった原因



### ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

転倒予防、骨折予防のための自宅で出来る運動訓練です。

#### 1. 開眼片足立ち

床に着かない程度に片足を上げます。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行ってください。



#### 2. スクワット

椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。安全のために椅子やソファの前で行って下さい。



### ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

主に加齢による身体機能の衰えや骨、筋肉、神経などの運動器の病気のために、要介護となる危険の高い状態のことをいいます。(以下ロコモと言う)

#### 7つのロコチェックで確認してみましょう！

1つでも当てはまればロコモである心配があります。

1. 家のなかでつまずいたり滑ったりする
2. 階段を上るのに手すりが必要である
3. 15分くらい続けて歩けない
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 片脚立ちで靴下がはけない
6. 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳2パック程度）をして持ち帰るのが困難である
7. 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難である

日々継続して運動療法を実施することが大切です。

その他にもストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキングなど色々な運動を積極的に行いましょう。

【日本ロコモティブシンドローム研究会パンフレットより】

転倒予防には筋力やバランス訓練も含め生き生きとした生活を送ろうとする取り組みが必用です。

また、脳血管疾患や認知症、高齢による衰弱なども要介護の原因として上位に入っています(図1)。これらは転倒のきっかけになることもあるため、日々の食事や運動量など生活習慣の改善、人との関わりや新しいことへのチャレンジなど社会的・精神的な充実も重要です。

### 『かかりつけ医』をもちましょう！

紹介状があれば以下のようなメリットがあります

- 初診にかかる**特定療養費（2,100円）**が不要です。
- 病気の経過や服用中のお薬が判るので治療や診断に役立ち、検査やお薬の重複が防げます。
- 事前に受診予約ができます。

一般内科・消化器内科の初診は、他院からの紹介状が必要となります。

その他の診療科については、紹介状がなくても診察いたします。

ただし、かかりつけ医がある場合は可能なかぎり紹介状をお持ち下さい。