

# アイ・シーたんなんだより 公立丹南病院



丹南フォーラムの様子



## ロコモティブシンドローム(ロコモ)について

公立丹南病院 整形外科 和田真



ロコモティブ  
シンドローム  
(ロコモ)という  
言葉をご存じで  
しょうか？

ロコモとは2007年に日本整形外科学会が提唱した「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」を言います。進行すると日常生活が障害され、しばしば介護が必要になることがあります。

高齢者では骨粗鬆症に起因する骨折が多く、多くの方が変形性脊椎症や変形性関節症にかかっています。また筋力低下や神経障害による様々な症状も合併しています。これらによって移動機能をはじめとした日常生活動作の障害が起こります。特に高齢者の運動機能低下は「立つ」「歩く」機能の低下から始まると言われています。

では、どのようにしてロコモに対処していったらよいのでしょうか？ 運動器疾患の原因は単に加齢だけではなく後天的要素もあるため、私たちが対

応できる面もあります。その基本となるのは運動です。例えばスクワットや開眼片脚起立運動を続けることで、下肢筋力やバランス能力が高まることの実証されています。さらに柔軟体操、ストレッチングや散歩を続けることで、運動能力が高まるだけでなく、さまざまな疾病の発症を抑えたり進行を遅らせることが期待できます。

ここで注意したいのが、しゃがみ動作や中腰での繰り返し作業は腰椎や膝関節などに大きな負荷がかかるため、できるだけ避ける必要があるということです。休憩時に体操などを取り入れながら作業時間は短くしてください。

健康寿命を延ばすことは高齢化社会にあつて最も必要とされています。運動器に障害があると日常生活動作に支障をきたします。私たち整形外科やリハビリテーション科のスタッフはこれらのロコモ対策を日常の診療で常に取り入れており、その予防にも努めています。

「公立丹南病院 医療福祉公開セミナー」のお知らせ

# 地域で命を支える

～ 医療・生きがい・絆を考える ～

今年も医療福祉公開セミナーを開催いたします。講師には地域医療の最前線に取り組んでおられる、諏訪中央病院（長野県）名誉院長の鎌田寛先生をお迎えし、ご講演いただきます。医療・福祉関係者の方はもちろん、一般の方のご参加もお待ちしております。

入場無料

講師：**鎌田 寛** 先生  
(諏訪中央病院名誉院長)

日時：**9月5日(土)**  
午後**3時～4時30分**

開場：午後2時～

場所：**響陽会館** (鯖江市)  
〒916-0027 福井県鯖江市  
桜町2丁目7番1号  
TEL：0778-52-5789



セミナーの問い合わせ先 ▶ 公立丹南病院まで TEL: 0778-51-2260 (代)

## 公立丹南病院

〒916-8515 福井県鯖江市三六町1丁目2-31

公立丹南病院

TEL: 0778-51-2260 FAX: 0778-52-8620  
ホームページ: <http://www.jadecom.or.jp/jadecomhp/tannan/html/>  
メールアドレス: [tannan-info@jadecom.or.jp](mailto:tannan-info@jadecom.or.jp)

### 公立丹南病院 在宅事業部

**居宅介護支援事業所** 〒916-8515 福井県鯖江市三六町1丁目2-31  
TEL: 0778-52-2050 FAX: 0778-52-2151  
**訪問看護ステーション** メールアドレス: [tannan-zaitaku@jadecom.or.jp](mailto:tannan-zaitaku@jadecom.or.jp)

**通所リハビリテーションセンター**  
**なごみの里** 〒916-8515 福井県鯖江市三六町1丁目2-31  
TEL: 0778-51-5234 FAX: 0778-51-8242  
メールアドレス: [tannan-nagomi@jadecom.or.jp](mailto:tannan-nagomi@jadecom.or.jp)

**通所介護**  
**よつばの里** 〒916-8515 福井県鯖江市三六町1丁目2-31  
TEL: 0778-51-5411 FAX: 0778-51-8242  
メールアドレス: [tannan-yotuba@jadecom.or.jp](mailto:tannan-yotuba@jadecom.or.jp)

