

ロコモを予防するには？

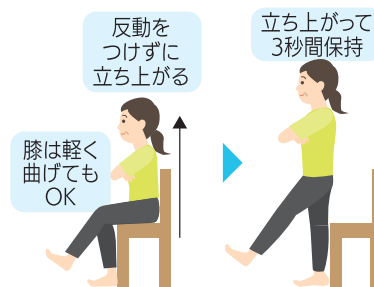
筋力の低下や、関節や脊椎などの病気の発症により「運動器」の機能が低下し、たったり歩いたりといった身体能力が衰えた状態を示す「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」。さとこ整形外科 三浦内科 みちこ小児科クリニック(丸亀市)では、美容と掛け合わせた独自のアプローチで予防に向けた啓発活動を展開している。同クリニックの伊坂聡子副院長に取り組みの概要などについて聞いた。

ピラティスで運動器を美しく

■ロコモになると？
人間が動くために必要な骨や関節、筋肉、神経を総称して運動器という。運動器が衰え、身体能力が低下すると、将来、介護が必要になるリスクが高まる。要支援・要介護になる原因で最も多いのが、転倒や骨折、関節の病気など運動器の故障といわれている。人生100年時代の今、若い頃から運動習慣を身に付け

てロコモを予防し、健康寿命を延ばすことが老後の生活を充実させる鍵となる。
▼チェック方法は。
「立ち上がりテスト」▼歩幅をみる「2ステップテスト」▼体の状態などに関する25の質問に答えるチェックリスト—これらの結果を総合的にみる。例えば立ち上がりテストでは、胸の前で腕を組んで座った状態から、片脚または両脚で立ち上がることができるかをチェックする。詳細は、日本整形外科学会の「ロコモティブシンドローム予

防発症公式サイト」で確認できる。
■どのような啓発活動を行っている？
運動器という言葉を浸透させるとともに、ロコモになじみがない世代に興味を持ってもらおうと「運動器美容」というワードをつくり、昨年9月から取り組みをスタートした。年2回イベントを開催し、運動器美容に関するレクチャーや栄養相談のほか、運動の提案としてピラティスの無料レッスンを実施している。フレイル(心身が弱った状態)も要支援・要介護状態の前段階といわれ



元々、ピラティスはリハビリのエクササイズとして始まった。継続すると正しい姿勢や体の使い方を知ることができる上、有酸素運動としてバランス感覚を養うことができ、転倒予防にも有効。適度に筋肉が付きしなやかな体形になるため、美容の観点からもおすすめできる。私自身、産後の運動として12年ほど前に始め、インストラクターの資格を取得。ピラティスは正しい方法で行わないと体の負担になり、例えば骨粗しょう症の場合、動き方によっては圧迫骨折を起こす可能性もある。当クリニックでは、運動器が専門の医師が指導、体の状態に適した安全なやり方を提案できる。
■伝えたいことは。
仕事や子育てなどが一段落し、自由な時間が増えた時、「歩けない」などの理由で趣味などを諦めてしまつのはもったいない。体が自由に動けるうちからロコモの予防に努め、充実したシニアライフを送ってほしい。



充実したシニアライフを

今日の日から高年齢者まで幅広く対応。ピラティスを取り入れた運動療法も行い、疾患治療からフィットネスの架け橋となるリハビリを意識している。

今日のドクターは...

伊坂 聡子 先生

さとこ整形外科 三浦内科
みちこ小児科クリニック 副院長



【Xモ】整形外科・内科・小児科の3科を専門医が診療し、整形外科は

小児から高年齢者まで幅広く対応。ピラティスを取り入れた運動療法も行い、疾患治療からフィットネスの架け橋となるリハビリを意識している。

