

体力チェック編

ロコモティブシンドロームとは？（略称：ロコモ 和名：運動器症候群）

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板、神経系等の運動器が加齢のために衰え、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

支援が必要となる原因の多くが転倒・骨折や関節疾患等の運動器の障害です。

いつまでも自分の足で歩き続けるために、ロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう。

<参考資料> 冊子「ロコモティブシンドローム」

◎7つのロコチェック ◎ロコモ度テスト

<参考資料> 冊子「+10（プラス・テン）で健康増進！」

◎あなたは大丈夫？健康のための身体活動チェック

体力測定の方法

成人期の体力評価は、運動能力よりも日常生活を快適に送る体力を重視します。自分でできる体力評価としては、開眼片足立ち、体前屈、歩行速度等があります。また、身長や体重、血圧、脈拍、体脂肪、姿勢等もからだの情報として役立ちます。行政等の協力を得て行う体力評価については、握力、足指力、ファンクショナルリーチ等があります。



<参考資料> パンフレット「かんたん体力測定」

転倒予防チェック身体編

65歳以上の方の3人に1人は一年間に1回以上転倒していると報告されています。また、転倒した場所は、屋内が約7割を占めています。

丹後で行った転倒経験者への訪問調査によると、住環境の他にも「意識」や「暮らし方」も大きな要因でした。

日常生活では「食事を運びながらスリッパを脱ぐ」「台の上に乗って物をとる」等2つ以上のことを同時にこなす事が多くあり、うっかりすると転倒することがあります。健康満丹体操「二重課題能力アップ体操」はこういった能力を楽しくトレーニングできる体操です。

<参考資料> パンフレット「転ばぬ先の知恵 住まいや暮らしをチェック！！」

パンフレット「転ばぬ先の知恵 住まいや暮らしをチェック！！パート2」