



さくら「ほね」通信

春号

2024.4

今年は桜の開花が早く、桜は葉桜となり今はハナミズキやサツキが美しい季節を迎えました。

皆様、外出する機会は増えましたか？

診療の介助をしていると猫背で歩いていたり、平らな所でつまづく人をみます。正しい姿勢で歩行が出来ますか？今回のテーマは「正しい歩き方で歩こう！」にしました。

******



フレイル状態の歩き方

- ・ 視線が低くなる
- ・ 歩行速度が遅くなる
- ・ 体の横揺れが大きくなる
- ・ 歩幅が狭くなる
- ・ すり足になる



フレイル：主に加齢を起因とする、身体機能の急激な衰え

正しい歩行は高齢者だけではなく、どの年代にもメリットはたくさんあります



歩くことは **ストレス解消、気分を明るくします**

一定のリズムで体の筋肉を動かす有酸素運動は、「セロトニン」が活性化する。

セロトニンが増えると気分が落ち着き、集中力も高まるといわれています。睡眠の質の向上にも効果あり。



正しい姿勢で歩くと **転倒リスクが低下**

若々しく見える

正しい歩行には腹筋が必要で筋力がアップ



生活習慣病の予防



骨粗鬆症の予防（骨粗鬆症には運動・栄養・必要時の治療）



「ロコモティブ症候群」って聞いたことはありますか？「ロコモ」と省略も

「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」を言います。

<要因>

骨折・骨粗鬆症・変形性膝関節症・変形性脊椎症・腰部脊柱管狭窄症・サルコペニアなどで痛み、痺れ、柔軟性低下、筋力低下、麻痺、関節可動域制限、姿勢変化、バランス能力低下



移動機能の低下（歩行障害） ⇔ 生活活動制限 社会参加制限 ⇒ **要介護状態**

<ロコモティブ症候群かな？の可能性をみる ロコチェック> こんな状態は要注意！！

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要
- ④家のやや重い仕事が困難である（掃除機での掃除など）
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰ることが困難
- ⑥15分くらい続けて歩くのができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

※ **該当項目が一つでもあるとロコモの可能性がります**



※ 掲示板に「ロコチェック表」を準備しています。質問やご相談があれば医師やスタッフにご相談ください。一度チェックしてみましょう。（ロコチェック）

編集後記 今回は「歩き方」についてのテーマでした。自分の足でずっと歩いて生活できるように正しい歩行で歩きましょう。始めるのは「今」からです。

骨粗鬆症マネージャー：看護師 堀田智恵子