

第213号

# 柿のれん

(発行者)  
長野県厚生農業協同組合連合会  
下伊那厚生病院  
朔 哲 洋

(病院理念) 私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します  
J A長野厚生連 下伊那厚生病院 ホームページ <http://www.shimoina-hp.jp>  
Facebook <https://www.facebook.com/shimoinakousei/>



(写真) RUN伴2019 (高森町)

## 今月の内容

～地域講演会で学ぼう！シリーズ③ 理学療法士 遠山健一～  
ロコモ転倒予防～日々の運動から健康づくりを～  
～介護福祉士 山崎勝～  
高森中学生との交流会  
RUN伴(らんとも)2019に参加しました！

### お知らせ

整形外科医師の紹介  
いきいきウォークラリーのお知らせ  
病院福祉祭のお知らせ  
今月の健康診断

### 職員募集

- ・医師
- ・薬剤師
- ・介護福祉士
- ・看護助手
- ・言語聴覚士

お問合せはTEL0265(35)7511人事課まで



10月の壁面飾り (透析)



今すぐページに  
いいね！しよう

地域講演会で学ぼう！シリーズ③

# ロコモ転倒予防

日々の運動から健康づくりを

## ロコモってなに？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器の障害のために移動機能（立つ、歩く等）の低下した状態をいいます。

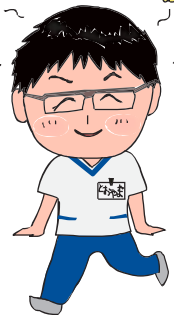
進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

身体は、骨や筋肉・関節や神経の働きで動きます。骨・関節・筋肉は、それぞれが連携しています。歳を取ると、その機能が低下していきます



- ◆力が落ちたり
- ◆疲れやすくなったり
- ◆からだが硬くなったり
- ◆ふらついたり

理学療法士 遠山健一



します。その結果：転びやすくなります。

## 転ばないための体づくり

転ばない身体に必要なことは

- ☆身体を柔らかくする
  - ☆脚の筋肉をつける
  - ☆バランス能力を良くする
- です。特に脚の筋肉をつけることが大切になります。
- 身体を柔らかくするため  
にストレッチをお勧めします。
- ストレッチのポイントは
- ・息を止めない
  - ・20〜30秒程、ゆっくり伸ばす
  - ・痛いと感じない程度に伸ばす

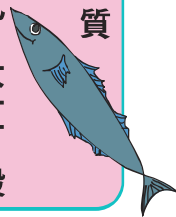
- ・どこを伸ばしているか意識する
- ・反動をつけたり、押さえつけたりしない

運動を行う前にはストレッチを行いましょう。また、ストレッチだけでも効果があります。

筋肉を強くするためには、運動と食事が大切です。筋肉・骨に必要な栄養素は、タンパク質とビタミンDです。

### タンパク質

筋肉の原料  
肉・魚・卵・牛乳・大豆・穀物に多い



### ビタミンD

骨を強くする  
魚介類・卵・きのこに多い



さらに、日光に当たると合成が良いので、天気の良い日には外へ出る時間を作りましょう。

また、筋肉を強くするために、日常生活の中で、なるべく動くようにすることが大切です！

例えば：  
「もうひと部屋掃除機をかける。」

「おやつのおとに運動をする。」など、  
生活の中で少し意識を変え、身体を動かす機会を増やしましょう。

## 簡単な運動

簡単な運動をいくつかご紹介します。

- ①立ち座りなどに使う太ももの筋肉を鍛える運動です。
- ☆姿勢はまっすぐにし、ゆっくりと膝の曲げ伸ばしを行う