

第5回 秋の健康フェア

H30年10月14日(日)inメートプラザ佐賀

ロコモ予防で健康長寿！

～運動を習慣づけて いつまでも自分で歩ける足腰づくり!!～

今年も多くの皆様にご参加いただき、第5回「秋の健康フェア」を開催することができました。

今回は、“**ロコモ予防と健康長寿**”をテーマに、副院長による講演、理学療法士によるロコモ予防体操や資生堂様にご協力いただいたスキンケアサービスを実施し、参加者の皆様に喜んで頂きました。



95名の方に、参加して頂きました！
多くの皆様のご来場、ありがとうございました！

副院長先生による講演



当院の副院長 森永穰地先生に、
～高齢者の転倒予防～について
ご講演をいただきました。

森永先生に、ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）と転倒の関連について分かりやすくご講演いただきました。筋力やバランス能力が低下して、ロコモになってしまうと、容易に転倒・骨折を起しやすくなります。要介護認定を受けた方の原因では、転倒・骨折を含めた関節疾患が最も多くの割合を占めます。実際、我が国ではロコモ患者が、要介護者の全体の約23%を占めているとされており、ロコモを減らしていくことが要介護者を減らし、健康寿命の延伸に繋がります。

ロコモは、ロコモーショントレーニング（以下ロコトレ）や骨粗鬆症治療によって予防できるとされており、このような予防的治療は転倒予防にも繋がるとされています。またロコトレは筋力増強だけでなく、バランス能力向上の面においても有用なトレーニングです。加齢とともに下肢の筋力が低下しやすいので、筋力トレーニングをすることで、高齢者であっても筋力増強効果があるため、ロコトレを通してロコモ予防に努めましょうとのお話がありました。参加者の皆様も真剣に聞かれていました。



特別講演



添島歯科クリニック副院長・化粧セラピストである、添島絵美先生より特別講演をして頂きました。

“お口の中の不健康と栄養不足はフレイルを招きやすい”とのお話がありました。その理由として、高齢期に歯と口腔内の状態が悪くなると、食べるものに偏りがでたり、食欲が低下したりと、心身に悪影響を及ぼすそうです。口が衰えないようにするためにも、顔の筋肉をトレーニング(周りの人とたくさん話す、いっぱい噛む、いっぱい笑うなど)しましょう。また、女性においては、お化粧の持つ力として、眉を書くときは腕の筋力トレーニングになったりと、生きる意欲を高めるだけでなく、自然と筋肉を使う運動に繋がります。またお化粧は、外出する気持ちを高め、生きがいも与えてくれます。参加者の皆さん全員、興味津々と講演を聞かれていました。

身体だけでなく、お口の中も健康で過ごせるように、症状がなくても、定期的に歯科の検診を行いましょう。

理学療法士によるロコモ予防体操



当院の理学療法士より、下肢の筋力増強運動を中心としたロコモ予防体操を紹介いたしました。日頃から運動されている方も多く、皆さん上手に出来ていました。運動は「継続すること」が重要です。体調に合わせてでも結構です。運動を毎日継続的に行いましょう。

看護部門ブース:血管年齢・血圧測定



多くの参加者の方に測定頂きました。特に血管年齢がとても人気で、測定結果と自分の年齢を比較して、喜んで帰られる姿も多く見られました。

通所リハビリテーション部門ブース:口腔ケア



口腔ケアのブースでは、歯磨きの仕方、義歯の手入れ、口腔体操など歯や口腔内の健康を保つことが、身体の健康に繋がることなど、参加者の方々は熱心に聞かれていました。定期受診されている方や、痛くなるまで行かないという方もおられ、「今日から実践してみます」と口腔ケアに関する資料を持ち帰られていました。お口の中を清潔に保ち、口腔機能の低下を予防することの大切さを改めて認識して頂きました。

健康相談・介護相談・栄養相談など



メディカルフィットネスブース:ロコモ予防体操



ロコモ予防体操に参加者の皆さんと実践しました。最初は、座位での準備運動を行い、その後『ロコトレ(ロコモーショントレーニング)』として、座位での「つま先上げ」、立位での「踵上げ」、「脚の横上げ」、「脚の後ろ上げ」、「スクワット」を行いました。

皆さん、自分の身体が思うように動かせなかったり、正しいフォームで出来なかったりと悪戦苦闘されていました。それでも、皆さん意欲的に取り組まれ、約15分の短い時間でしたが、適度な疲労感を感じていただいたようでした。頑張りすぎや間違ったフォームで行うと怪我をしてしまうこともあります。正しいフォームで、適切な負荷をかけ、定期的に運動を行って、ロコモ予防に努めましょう！ 安全で、効果的な運動の実践や運動に関する相談等は『メディアカルフィットネス信愛』までお越しください！

無料体験(予約制)も行っております！

資生堂様ブース

口から食べられる幸せをサポートするスキンケア教室



資生堂様にご協力して頂き、スキンケア教室を開催しました。高齢期における化粧や身だしなみは、美容だけでなく、健康づくりにも役立ち、さらには生活の質の維持・向上にも繋がることを教えて頂きながら、参加者ご自身で顔のマッサージを行ったり、お化粧を楽しんで頂きました。お化粧が終わった後、参加者の皆様に笑顔が溢れており、とても印象的でした。

リハビリ部門ブース 大人ロコモ／子どもロコモ・結果説明

大人ロコモ度(移動能力)テスト

①片脚立ちテスト⇒片脚立ちの保持時間を測定

年相応の片脚立位時間

年齢	基準値	転倒危険
60代後半	40秒	20秒以下
70代前半	30秒	15秒以下
70代後半	20秒	10秒以下
80代以上	10秒	5秒以下

- ☞ バランス能力をみる
- ☞ 転倒のリスクを発見できる



②立ち上がりテスト

⇒4つの異なる高さの台から片脚または両脚で立てるかを測定



年相応の立ち上がり可能な高さ

年齢	男性		女性	
20代	片脚	20cm	片脚	30cm
30代	片脚	30cm	片脚	40cm
40～60代	片脚	40cm	片脚	40cm
70代以上	両脚	10cm	両脚	10cm

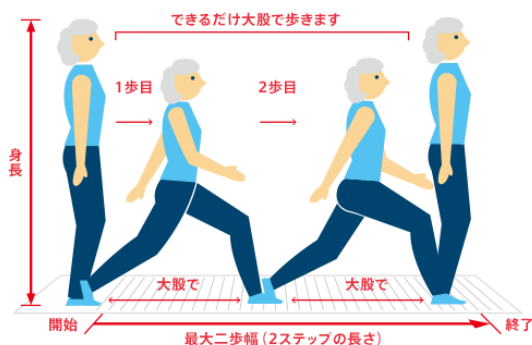
- ☞ 下肢筋力が十分であるか
- ☞ 下肢の可動域が十分であるか
- ☞ バランス能力が十分であるか



③2ステップテスト

⇒2歩で到達できる最大距離を測定し、身長で除した値を算出

年相応の2ステップ値



年齢	男性	女性
20代	1.64－1.73	1.56－1.68
30代	1.61－1.68	1.51－1.58
40代	1.54－1.62	1.49－1.57
50代	1.56－1.61	1.48－1.55
60代	1.53－1.58	1.45－1.52
70代	1.42－1.52	1.36－1.48

☞ 歩幅を測ることで歩行能力が高いかどうか
⇒ 歩幅の狭さと歩行速度の遅さは関連があり、歩行速度の遅さは転倒リスクの高さを意味します。



子どもロコモ度テスト



片脚で立つ



上肢を垂直
に挙げる



しゃがみ込む



体前屈で指
が床に付く



手首が十分
に反る

☞ 身体を動かす基本的な動作が出来るかどうか
⇒ できない人は「身体のバランス低下」や「柔軟性や反射神経(危険回避能力)の低下」が考えられ、ケガをしやすい身体と言えます。

<結果説明>



測定結果をもとに、どれくらいの年齢の筋力やバランス能力があるのかを理学療法士が説明しました。何回か健康フェアに参加されている方からは、「前回よりも結果が良くなった」など喜ばれる声も聞かせて頂きました。

今後も転倒したり、寝たきりにならないように、日頃から運動をするように心掛け、長く元気に生活していきましょう。



多くの方々のご参加、誠にありがとうございました