

元気で長生きするための 健康づくりセミナー を開催しました!!

第1回 平成26年3月1日(土) 講演「ロコモティブシンドロームの要因と予防」
整形外科つばさクリニック 理学療法士 上池 浩一 氏



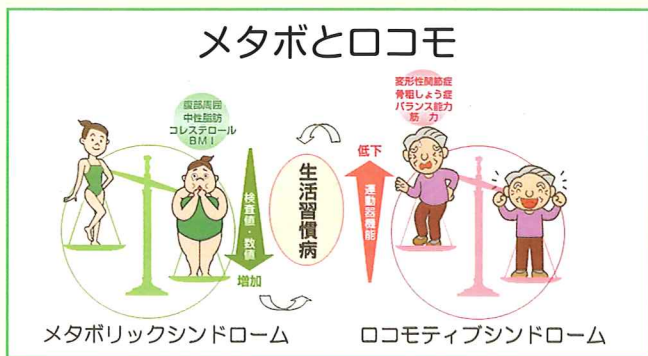
(公財)愛媛県スポーツ振興事業団(愛媛県総合運動公園指定管理者)の主催で中・高齢者の健康づくりを目的としたセミナーを平成25年3月1日(土)から3月17日(月)の3回にわたって開催します。

その第1回目として、愛媛県総合運動公園ニンジニアスタジアム第3会議室で整形外科つばさクリニックの理学療法士、上池浩一さんに「ロコモティブシンドロームの要因と予防」というテーマで御講演いただきました。

高齢化が世界に類を見ない早さで進行する日本では、2060年には、65歳以上の人の割合が人口の約40%を占めるようになると想定されており、このままでは医療保険だけではなく介護保険までが財政危機に陥るため、元気で長生きするためには、病気になる前にどうすれば病気になりにくいのかを考える「予防医学」が重要になってくると言われていました。

腹部周囲、BMIといった数値が増加するとメタボリックシンドロームになり、運動器機能が低下して介護が必要になってくるロコモティブシンドロームのリスクが高まるという2つの相関関係についても詳しくお話いただきました。

ロコモティブシンドロームの基準となる「新7つのロコチェック」を掲載しましたので、あなたも該当する項目があるかチェックしてみてください。



新7つのロコチェック

4. 横断歩道を青信号で渡りきれない

5. 片脚立ちで靴下がはけない

新7つのロコチェック

1. 家の中でつまずく・滑る

2. 階段を上がるのに手すりが必要

3. 15分くらい続けて歩けない

新7つのロコチェック

6. 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳2個程度)をして持ち帰るのが困難である

7. 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である