



愛知医療学院大学 紙上講義

健康のためのワンポイントアドバイス

ロコモティブシンドロームを予防しよう

(愛知医療学院大学 リハビリテーション学部 作業療法専攻 教授 長谷川幸治(医学博士))

私は、股関節の手術の大好きな整形外科医として2025年4月から愛知医療学院大学リハビリテーション学部教授を拝命いたしました。

名古屋大学医学部におりました1997年から現在も北海道八雲町の運動器疾患の検診(膝・腰)の責任者をしております。NHK「チコちゃんに叱られる!」に出演された認知機能の大家の八田武志学長(当初は名大教授)と21年間八雲町と柏原市の住民に対して運動器と認知機能検診を共同研究してまいりました。

今回は、腰や膝の痛みや筋力低下等で移動機能が損なわれる「ロコモティブシンドローム=以下ロコモと略します」をご紹介しますので、運動器の疾患を知っていただきたいと思います。

ロコモの診断には3つの検査があります。1つ目はアンケートで25の質問に回答するロコモ25です。2つ目からは計測です。まず40cmの高さから片足で立ち上がることが出来ないのがロコモです。3つ目はツーステップテストです。最大の二歩幅を、身長で割り算して1.3未満はロコモです。これらのテストは程度によってロコモ1度から3度まで分かれています。正しい診断を受け適切な運動を行うことが推奨されます。場合によっては手術が必要になります。適切な運動によって筋力強化や転倒の防止等も可能です。私が開

発したカピバラ健康体操を行うことで、より健康な生活を送ることが出来ます。嚙下体操はボランティアの皆様の音楽に合わせた楽しいビデオです。

現在もフレイルロコモ予防教室で毎月1回のZOOM講演会を開催しています(ID:2570129522、Ps:958475)。毎月第3木曜日13:30から開始します。清須市民の皆様も参加可能です。テーマは整形外科疾患が主題です。より多くの講演会の開催には名古屋大学整形外科や名古屋大学から運動指導や医療相談の栄養指導の協力も受けています。ネット上だけでなく実際に社会交流できるノルディック、朝市野菜、フィットネス、栄養指導等しくみづくりも順次実行してまいります。

最後に、皆さんに希望することは、地域において人と人の繋がりを積極的に創造することです。無関心は最もいけません。高齢者や幼児等の世代が離れた人達と交流することで、自分を更に成長させましょう。



「ロコモティブシンドローム」
車で表された運動器が重要臓器を日常的に運んでいることを示した図

医療法人 清須呼吸器疾患研究会
はるひ呼吸器病院
東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院
二次救急指定
24時間 救急外来対応
内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokkyu.jp/>

「セレモ友の会」
会員募集中
入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要
セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1
清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

下水道切替工事の案内が届いたけど…
そもそも下水道切替工事ってなに? 費用はどのくらいかかるの? 切替工事は義務なの?
これを見ればすぐ分かる!
Q&A 株式会社 フタムラ建材店 ウェブサイト
下水道切替工事のギモン?
健康で快適な街づくり 株式会社 フタムラ建材店 お問い合わせは水道工事部まで
FUTAMURA 清須市 フタムラ ☎052-400-3636

有料広告を募集中です

	広報紙	市ホームページ
1枠単価/月	22,000円	7,000円
申込・問合せ	(株)中日総合サービス ☎0586-64-6030	人事秘書課 ☎052-400-2911
参考	毎月発行 約31,000部/月 市内全戸配布	年間アクセス件数 R6年度 2,484,815件 R5年度 2,497,085件

※清須市広告掲載基準等に基づき、掲載をお断りする場合があります。