

企画制作(株)宣通
TEL.(052)979-1602

教えて!! ドクター Q&A

Q ロコモティブシンドロームという言葉をよく聞きます。家でできる簡単な対策はありますか。

A ロコモティブシンドローム、通称「ロコモ」は運動器が衰えている状態のことです。立つ・歩くなどの機能の低下によって、要介護になるリスクも高まります。「ロコモ」は決して高齢者だけの問題ではありません。日常的に体を動かす機会が減っている現代では、あらゆる年代の方に注意が必要です。

日本臨床整形外科学会(JCOA)のホームページ(jcoa.jp)にある「7つのロコチェック」の項目の一つでもあてはまれば、お近くの「整形外科専門医」にご相談されることをお勧めします。

専門医による「メディカルチェック」により、転倒・骨折の原因をチェックしながら無理なく楽しい複合的な運動プログラムを行います。自宅でも簡単にできる転倒予防・骨折予防のトレーニングとしては、開眼片脚立ちやスクワット、骨力トレーニングなどがあります。詳しくはJCOAのロコトレのページをご参照ください。トレーニングは、正しい方法、身体に負担のない範囲で継続することが大切です。その上で、規則正しく、栄養バランスのとれた食生活で、体の調子を整えましょう。

平成7年慶応義塾大学医学部卒業。日本整形外科学会専門医。日本整形外科学会認定脊髄関節病棟医。日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医。患者様及びそのご家族の立場になって考え、日々、カラダの痛みと向き合う医療を実践している。



理事長 今井 正典
(今井整形外科病院)

医療法人 恕心会
さめしま眼科
HPあり

鹿児島市大黒町1-3 フラザー鹿児島ビル5階

小児歯科
らいらい歯科・小児歯科

鹿児島市中央1-4-10 4F
鹿児島市土佐口2-23 徒歩5分

☎(099) 813-8812
☎(099) 219-6383

あなたの
街の
医療機関検索集中!!
コラムご掲載頂く
お問い合わせは 052-979-1602

スマートフォン・携帯電話で釣りニュース!