



ロコモティブシンドローム



あなたは大丈夫ですか？

新型コロナウイルスの感染が広がる中外出することが少なくなってきております。その為普段の運動量が減ってきています。ロコモティブシンドロームは高齢者だけの症状ではありません。運動器は40歳を過ぎたころから衰えてきます。

ロコモティブシンドロームとは

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。ロコモティブシンドロームとは、英語で移動することを表す「ロコモーション(locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ(locomotive)」からつくった言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。ロコモとはその略称です。

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態が、ロコモなのです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障であることはあまり知られていません。

ロコモティブシンドロームの原因

運動器の障害は、運動器自体の疾患によるものと、加齢に伴って起こる運動器の機能低下によるものとがあります。

運動器の疾患

変形性膝関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、変形性脊髄症、背柱管狭窄症、骨折、四肢・体幹の麻痺、腰痛、肩こりなど

加齢に伴う運動器の機能低下

四肢・体幹の筋力低下、体力・全身耐久性の低下、筋短縮や筋萎縮による関節可動域制限、関節や筋の痛みなど

運動器の疾患や、加齢に伴う運動器の機能低下によって、立位・歩行機能やバランス機能、巧緻性、運動速度、反応時間、深部感覚などが低下し、屋内外の移動やトイレ・更衣・入浴・洗面などの日常生活活動に介助が必要な状態となっていきます。身体が思うように動かないことで外出するのが億劫となり、家に閉じこもりがちとなると運動の機会が減り、さらに運動器の機能低下が進みます。容易に転倒しやすくなり、怪我や骨折のリスクも高くなります。

ロコモティブシンドロームチェック

- ①片脚立ちで靴下がはけない
 - ②家の中でつまずいたり滑ったりする
 - ③階段を上がるのに手すりが必要である
 - ④家のやや重い仕事が困難である
 - ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
 - ⑥15分続けて歩くことができない
 - ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない
- 一つでもチェックがあれば要注意



6月16日は和菓子の日



「和菓子の日」あまり一般に知られてはいませんが、その歴史は深く、西暦848年に仁明天皇が御神託に基づいて、16にちなんだお菓子や餅などを神前に供えて、疫病を除け健康招福を祈誓し、「嘉祥」と改元した、のが始まりと言われています。

【問題1】

お饅頭の中に入っている魚ってどんな魚？

【問題2】

喪中に食べる和菓子ってどんな和菓子？

【問題3】

西洋風の館で食べる和菓子ってどんな和菓子？

【問題4】

見ただけで死んでしまう怖い和菓子は何？



答えはページ下段にあります



簡単レシピ！

材料（2人前）



ゴーヤの胡麻和え

調味料A	
ゴーヤ : 1本(160g) <3mm幅薄切り>	すりごま : 大さじ1(15g)
塩 : 小さじ4(20g) <塩もみ用>	醤油 : 小さじ1(5g)
	砂糖 : 小さじ1/2~1(2~5g)



作り方♪

- ① ゴーヤをボウルに入れ、塩揉みして5分放置する。5分したら、ゴーヤから出た水を捨てる
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したら ① のゴーヤを入れて10秒茹で、ザルに上げて冷水で冷まして水を切る
- ③ ② のゴーヤを混ぜ合せた【調味料A】と和える



1



2



3

苦みを少し和らげるために塩もみをしっかり行い、その分茹でる時間を短くすることで、ゴーヤのシャキシャキとした食感を残せます。ゴーヤには、ビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCはハリのある肌を作るのに必要なコラーゲンの生成を促します。また、抗酸化ビタミンは動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質を作り出すのを防ぎます。

♡ お気軽に立ち寄りください ♡



やさしい手仙台デイサービスゆめふる中野栄

ホームページ <http://www.yasashiite-sendai.jp>

TEL 290-5901 FAX 290-5902



【ホームページ】

【問1】アンコウ 【問2】最中 【問3】羊羹 【問4】みたらし団子