

新型コロナウイルスに振り回された令和2年となりそうです。皆様も今までとは違う生活様式に戸惑いながらも、少しずつ慣れてきていることと思います。

今年のスクリーニングテストの結果はいかがでしたか。『要治療』『要精密検査』と指示のあった方は、かかりつけ医、または専門医での検診を受けるようにしましょう。

Topics

今回は『**ロコモティブシンドローム**』と『**フレイル**』について取り上げます。



この二つの言葉を既にご存知の方もいらっしゃると思いますが、「いまいち違いが判らない」とこっそり思っている方も多いのではないでしょうか。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、通常ロコモと表現されます。骨・関節・筋肉など身体を支えたり動かしたりする運動器が衰えて、立つ・歩くといった移動能力が低下している状態です。要介護や寝たきりの原因の4分の1はロコモに関係しています。ロコモの原因は加齢による筋力低下やバランス能力の低下、そして運動器疾患となります。加齢といっても高齢者に特化した問題ではなく、下のロコチェックで一つでも当てはまる場合は、40歳でも要注意です。

ロコチェック

<input type="checkbox"/>	家の中でつまずいたり滑ったりする
<input type="checkbox"/>	階段を上がるのに手すりが必要である
<input type="checkbox"/>	15分くらい続けて歩くことができない
<input type="checkbox"/>	横断歩道を青信号で渡り切れない
<input type="checkbox"/>	片足立ちで靴下が履けなくなった
<input type="checkbox"/>	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1ℓの牛乳パック2個程度)
<input type="checkbox"/>	家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

※鹿児島県ホームページ内「ロコモ・フレイルを予防しましょう」より引用


生命予後を悪化させるロコモの原因疾患として、骨粗しょう症関連骨折が挙げられます。本組合ではスクリーニングテストで骨密度検査を受けることができます。受けた方は今一度結果を確認しましょう。

ロコモは予防することができます。開眼片足立ち(必ず何か掴まる物がある場所で行う)や深呼吸するペースでのスクワット(安全のため椅子やソファの前で行う)を無理のない範囲で行いましょう。

Topics

フレイル(虚弱)は、身体的だけでなく、精神・神経的、社会的な要素まで含む概念です。年を取って身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられているため、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいといわれています。

フレイルの基準にはさまざまなものがありますが、今回は Fried が提唱したものを紹介します。3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合はフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

フレイルの基準 	
1	体重減少：意図しない年間 4.5 kg または 5%以上の体重減少
2	疲れやすい：何をするのも面倒だと 週に 3-4 日以上感じる
3	歩行速度の低下
4	握力の低下
5	身体活動の低下

ロコモやフレイルの予防には、バランスの取れた食事を一日3食摂って、やせすぎ、肥満を防ぐことも大切です。

運動習慣のない生活を続けると、徐々に運動器が衰えてしまいます。特に今年は新型コロナウイルスの影響で外出を控え、家にこもる時間も長かったと思います。日常の中の隙間時間を活用して、こっそり筋肉を鍛えましょう。

配布しているカレンダーに掲載しているストレッチや筋トレを試して、今から衰え知らずの身体と心を手に入れましょう。

かかりつけ医をお持ちの方へ

現在、高血圧・脂質異常症・糖尿病等で治療を受けている方は、健診結果を主治医に提示することをお勧めします。また、不定期に医療機関を受診されている方もいると思います。主治医にご自身の全体像を知っていただく手立てとして、健診結果票・健康診断管理アプリ「CARADA」をご活用ください。

健康サポートのご案内

本組合では専属保健師があなたの健康をサポートします。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ

☎ 099-239-1575(保健事業専用ダイヤル) ✉ kokuho-phn@8020kda.jp

保健師が対応可能な曜日・時間

月曜日～水曜日 9:00～12:00/13:00～15:00