

ロコモ

筋肉というのは非常に正直で、使わなければあっという間に減っていきます。そのため、筋肉を減らさないようにすることや、減ってしまった筋肉を元に戻すこと、つまり筋肉を活動させる施術～筋活～が必要になるのです。

そもそも、人間は動く生き物。昨今の「ステイホーム」や「テレワーク」などで身体をあまり動かさなくなったことで、心身ともに不調が出やすくなったのです。



このように運動の機会が減り、運動不足の状態が長引くことで、シニア世代だけでなく、若い世代においても増えると懸念されているのが、筋力低下により引き起こされる「ロコモ」です。



「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」の略称で、2007年に日本整形外科学会が提唱した概念です。加齢や運動不足などにより筋肉や骨、関節の機能が落ち、「歩く」「立ち上がる」など、移動能力が低下した状態を指します。「ロコモ=高齢者の問題」と捉えられがちですが、筋肉・骨・関節などの運動器は運動不足によっても機能が低下してしまいます。

特別な運動スタイルは無いので、その方にあった運動・時間・強度などをアドバイスし施術していきます。「ステイホーム」や「テレワーク」で今までとは生活スタイルが変わりつつある患者様に、運動の大切さをレクチャーし、健康寿命の手助けをしていければ幸いです。



ロコチェック

以下の7項目のうち、ひとつでも当てはまればロコモの心配があります。

チェック欄

1



片脚立ちで
靴下がはけない

2



家の中でつまずいたり
すべったりする

3



階段を上るのに
手すりが必要である

4



家のやや重い仕事が
困難である

5



2kg 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

6



15 分くらい続けて
歩くことができない

7



横断歩道を青信号で
渡りきれない