



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

Tel

2・1212

足腰の衰えを吹き飛ばそう！毎日の積み重ねが足腰の力に！

佐呂間町の平均寿命は、男性79・9歳、女性87・2歳（厚生労働省平成22年市町村別生命表の概況）で、全道と比較して若干ですが、上回っています。

平均寿命とともに健康寿命という言葉があります。

健康寿命とは、日常生活に制限なく自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差が少ないほど、自分らしい生活を送れることにつながります。

健康寿命を延ばすためには、『思うように体を動かすことができる』運動機能の維持が、大事になります。今回の元気王国では、運動機能の低下を防ぐために知ってもらいたいポイントについてお伝えします。

65歳以上の3割に、生活機能（※）低下あり！

佐呂間町では、65歳以上の方を対象にした『介護予防のための日常生活基本調査』を平成26年から3年か

けて、上地区、中地区、下地区に分けて実施しました。

調査では、日常生活の状況を把握するとともに、運動機能・口腔機能・栄養状況などの生活機能がどの程度維持されているかについても確認しました。

その結果、3地区で約3割（395人）の方が何らかの生活機能の低下がみられており、生活機能の低下ありと判断された方の約7割に運動機能の低下がみられていました。（図1参照）

★運動機能の低下については、次の5項目の質問で判断しています。

- ①階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？
- ②イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？
- ③15分位続けて歩いていますか？
- ④この1年間で転んだことはありますか？
- ⑤転倒に対する不安は大きいですか？

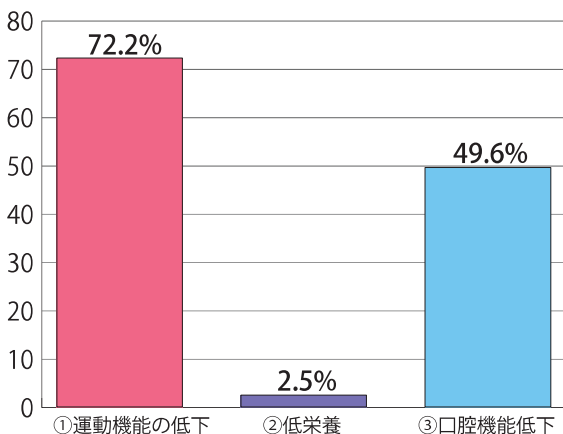
これらの5項目中3項目以上当てはまると、生活機能の低下ありと判断しています。

※生活機能とは？

身の回りのことや家事や仕事をこなす能力、さらに家庭や社会での役割などを含む総合的な機能のことをさします。いわば「いきいきと暮らすための機能」です。

（図1）

生活機能低下がみられた方で該当した項目の割合（395人に対する割合）



『立つ』『歩く』機能が低下すると介護リスクアップ！

骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった足腰を動かす器官のいずれか、あるいは複数に障害が起これば、『立つ』『歩く』といった機能が低下している状態を『ロコモティブシンドローム（運動器症候群）』と言い、進行すると介護が必要な状況に陥ることがあります。それらの機能は少しずつ低下し、自覚していても「まだ、大丈夫」と油断することによって、知らない間に生活に支障が出るくらいまで進行する事もあります。

佐呂間町で実施した『介護予防のための日常生活基本調査』の結果からも、生活機能の低下ありの方は、低下なしの方に比べて腰痛、膝痛、首・肩・腕の痛みにて治療をされている方の割合が高い傾向にあります。

腰や膝の痛みを放置しないこと、そしてなにより元気な頃から体を動かす運動習慣を身に着けることが、運動機能の低下を予防することにつながります。

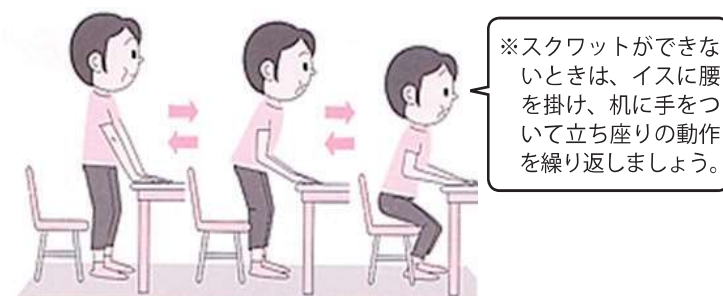
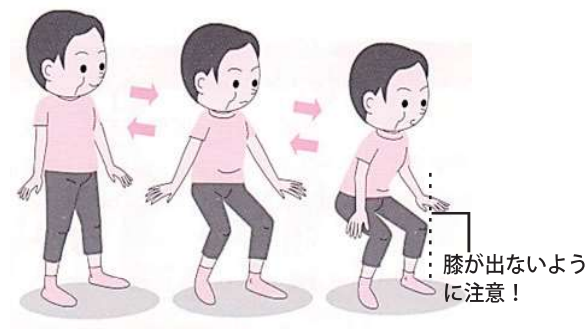
運動機能の低下を防ぐ『ロコトレ』！まずは2つの運動を毎日続けよう！！

- ① バランス能力をつける『片脚立ち』
 - ◎ 眼を開けた状態で、片足を床につけない程度あげて1分間保ちます。
 - ◎ 途中で足をついてもよいので1分間行いましょう。
 - ◎ 左右1分間ずつ、1日3回が目安です。
 - ◎ 転倒しないように、つかまるものがある場所で行いましょう。
 - ② 下肢の筋力をつける『スクワット』
 - ◎ 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は、30度くらい開きます。
 - ◎ 膝がつま先よりも前に出ないようにまた膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、椅子に腰かけるようにお尻をゆっくり下げます。
 - ◎ ゆっくりとしたペースで5〜6回繰り返します。1日3回が目安です。
 - ★ 息を止めないで行いましょう。
 - ★ 膝への負担を避けて、90度以上曲げないようにします。
 - ★ 筋肉に力が入っているか意識しながら行います。
- ※ロコトレを実施する時には、痛みや違和感のあるときは無理をしないようにしましょう。また、外科的な疾患のある方は主治医にご相談の上実施してください。

① バランス能力をつける『片足立ち』



② 下肢の筋力をつける『スクワット』



おわりに…

生活機能を低下させてしまう最大の原因は、「もう歳だから…」「おっくうだから」と身の回りのことや家事、人との交流、外出をしなくなることにあります。

このような不活発な生活は筋力や意欲を低下させ、やがて『寝たきり』や『認知症』などを招くことにもつながります。

体を動かせば食欲がわきます。しっかりと食べることができれば楽しみも増し、栄養が体にいきわたり体力もつきます。体を動かし、『運動機能』の向上をはかることが『介護予防』につながります。

介護予防は、誰かにやつてもらっても何の効果もありません。自分自身が取り組み、それをサポートしていく家族や地域の声かけや見守りが何より大切なのです。