



冬は下肢を鍛えて
転ばない体を作ろう

冬は寒さで身体がこわばり、うまく動かないことから、思わぬところで転んでしまい骨折につながる人が多い季節です。

ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)という言葉を知っていますか? ロコモとは、骨や関節・筋肉など運動器の衰えが原因で歩行や立ち座りなどの日常生活に支障をきたしている状態のことです。転倒予防のポイントは、ロコモを予防し、転ばない身体を作ることです。そのためには「身体のバランスを保つこと」「下肢の筋力を保つこと」「身体の柔軟性を保つこと」が重要です。

下肢はたくさんの骨と関節で構成されており、多くの筋肉が働いています。下肢を鍛えることで骨密度の上昇とバランス機能が強化され転倒予防につながります。一番簡単ですぐ取り入れることのできる下肢の運動はスクワットです。

①両脚を肩幅に広げゆっくりと息を吸いながらしゃがむ。
②息を吐きながら立ち上がる。
膝の曲げる角度はできる範囲で大丈夫です。難しい方はいすを使うと体への負担が減ります。まずは10回から始めてみましょう。



転ばないためには日常生活にも注意が必要です。家の中にも危険は潜んでいます。暖房器具のコードやカーペット、コタツ布団など、一度環境を見直してみてください。少しの運動でも継続することが大切です。関節の痛みや持病がある方はかかりつけ医へ相談しましょう。長く続けられる運動を取り入れ、ロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう。

加齢による免疫力低下にご用心

肺炎球菌ワクチン
予防接種

ワクチンを接種することで、肺炎球菌が原因となる肺炎の8割に効果があると言われています。65歳を過ぎると加齢とともに免疫力が低下してきます。特に高齢の方や慢性疾患をお持ちの方は感染症にかかりやすく、重症化しやすいため、予防接種が有効です。

予約方法 電話で市民病院へ。
対象 主に65歳以上(定期接種は5歳刻み・過去に接種のない方)
29年度65歳到達者は昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生
接種回数 1回(効果は約5年間持続)
料金 8,306円(保健センターから送られてきた予診票(費用助成の用紙)がある方は、その旨お伝えください。



医療機関の使い分け

かかりつけ医を持ちましょう

先生に聞いてみた!



インタビューボタン

第10回 整形外科 医師 筧 良介



- Q 先生のご出身は? A 岡崎市です。
Q 整形外科の業務ってどんなこと?
A 骨折などの外傷性疾患や変形性関節症などの変形疾患、関節リウマチなどの運動器疾患を診療しています。
Q 骨粗しょう症とはどんな病気ですか?
A 骨の量が減少したり、質が劣化したりして骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。
Q 骨粗しょう症の初期にはどんな症状がありますか?
A 通常、骨量の低下のみでは症状は出現しません。気付かないうちに骨が弱くなっていることがあります。
Q 骨粗しょう症の予防はどうしたらよいですか?
A バランスのよい食事と適度な運動、定期的に日光にあたるのがよいとされています。
Q 骨粗しょう症はどのような治療を行うのですか?
A 薬での治療が中心です。定期的に骨密度や血液の検査をしながら薬を使い分けます。
Q 患者さんや地域の方々にひとこと
A 骨粗しょう症は気付かないうちに進行していることがあります。気になる方や健診で指摘されたことがある方は、ぜひお近くの整形外科を受診してみてください。

次回は消化器科の先生です