

猛暑ロコモフレイル対策

近年の猛暑・酷暑の常態化により、高齢者の外出機会は夏季に著しく減少している。

一方で、外出抑制は下肢筋力低下、活動量減少、社会的孤立を招き、フレイル進行や要介護認定率の上昇につながる。

熱中症予防の啓発のみならず、夏季におけるフレイル進行抑制を同時に達成する対策が求められる。

「暑いから歩かないで」と指導すると、結果、ほぼ在宅で、座位中心の生活となり、

9～10月に転倒・要介護化が増加して、指導が善意でも逆効果になる。

「暑いから動かない」はフレイルを進める。しかし、「無理して外出」は熱中症を招く。

どうする？

正解は“涼しい環境で、意図的に動く”こと。

体幹・下肢トレーニングであるロコトレを中心とした運動と涼しい建物での社会的交流。

ロコトレは、日本整形外科学会が、ロコモ対策に効果があり、高齢者でもできる運動として熟慮した選りすぐりの4つの運動(スクワット、片脚立ち、ヒールレイズ、フロントランジ)

猛暑ロコモ予防 運動教室

週1-2回 場所は、集会所・公民館・自治会館 または自宅でがんばる

温度28℃以下の室内で、こまめに水分摂取

準備体操

ロコトレ教室プログラム

1. スクワット(椅子立ち座り) 10-20回 × 2セット/日
2. 片脚立ち 左右30-60秒 × 2回
3. ヒールレイズ(つま先立ち)10-20回 × 2セット/日
4. ランジ 10-20回 × 2セット/日
5. その場足踏み 3～5分

定期的に体力テスト(片脚立ち、ロコモ度テスト)

そして、元気に社会活動(子供見守り隊 地域清掃 など)

★お勧め動画

認定 NPO 法人全国ストップザロコモ協議会ホームページ→ロコモ→ロコトレ動画

フレイルロコモは、万病の元 ウォーキング・ロコトレは万能薬

ロコモフレイルの方のロコトレ（ロコモトレーニング）

●ロコトレは、スクワット、片脚立ちの2つで、安全に行うためテーブルに手をつけて行います。

1. スクワット



椅子に座ってテーブルに手をつけて始めます。

座った姿勢から背すじを伸ばしたまま、胸をテーブルに近づけて立ち上がります。次におしりを後ろに引きながらゆっくりとひざがつま先より前に出ないように座ります。

背すじを伸ばすこと、ひざをつま先より前に出さない、ひざとつま先の向きが同じであるようにすることがポイントです。

5-10回を1日3回行って下さい

上手にスクワットができるようになると、腰痛、ひざ痛が良くなります。

2. 片脚立ち



テーブルに片手をついた側の足を床につかない程度に前に上げてバランスをとって静止します。その時に太ももの内側、お尻を引き締め、さらにお腹を引っ込めて、体幹（体の中心）を安定させます。

ひざがぐらつかないように片脚で立つ訓練は膝痛に有効です。

1分間片脚立ちします。足が着いたらすぐに上げて続けてください。左右行います。

●ロコトレプラス：余裕のある方はあと2つ行いましょう。

・ヒールレイズ（つま先立ち）



椅子かテーブルに手をつけて、両かかと同士が軽くあたるように立ち、**かかと同士が離れないようにくっつけたまま**、かかとを上げて2-3秒止めて、ゆっくり下ろします。5-10回します。

つま先立ちする際に、**太ももの内側とお尻を締めて、お腹を引っ込めて**、かかと同士が離れないようにして体幹（体の中心）を安定させます。

背筋を伸ばして、天に引っ張られるイメージでかかとを上げましょう。太ももの内側とお尻を締めてひざが安定すると、ひざ痛が改善します。

・ランジ



テーブルの横に立って、片手をテーブルについて一歩前に足を踏み出します。手はいつも腰の横になるようにテーブルの上を滑らせます。両足を肩幅に広げて立ち、片足をゆっくり前方に踏み出して前方に重心を移動します。一歩踏み出した時、**つま先とひざの向きが同じ方向で、ひざがぐらつかないように**注意してください。左右交互に5-10回します。

上手にできるとひざ痛、歩行速度が改善します。

*正しいやり方で行えば、腰痛、ひざ痛があってもでき、痛みを改善することもできます。

*毎日続けるといつまでも達者でどこへでも歩いていけるようになります。

【図出典元：ロコモチャレンジ！推進協議会ロコモパンフレット2015年度版 作成：大阪臨床整形外科医会 宮田重樹】
《大阪府後期高齢者医療広域連合》