

## 健康寿命の延伸を目指してロコモ外来を開始しております。

### 外来の内容

- ① 足腰の健康度(ロコチェック)
- ② 骨密度の測定
- ③ 今後の骨折の危険度を検査(FRAX)
- ④ 歩行速度の測定

検査結果によっては、予防体操や治療を行います。

毎月第1水曜日の午後におこなっています。  
是非一度お越しください。

奈良県総合リハビリテーションセンター 所長 宮内 義純

## ロコモティブシンドロームとは

「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことです。略して「ロコモ」といいます。個別の病気だけでなく、全身の状態から要介護の可能性をチェックします。

ロコモにはいろいろなレベルがあり、自分にあった安全な方法で運動をしましょう。

### ロコトレ1

#### 開眼片足立ち：

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

支えの必要な人は、机に両手をついて行います。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に置かない程度に片足を上げます。



### ロコトレ2

#### スクワット：

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をついて行います。

椅子に腰をかけ、机に手をついて腰を浮かす動作を繰り返します。



### ロコトレ3

その他：いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



ウォーキング



スポーツ

## ロコモの原因は、主に3つあります。

①「バランス能力の低下」②「筋力の低下」、この2つは転倒のリスクを高めます。

3つめは「骨や関節の病気」。なかでも骨がスカスカになる「骨粗鬆症」、膝の関節軟骨がすり減る「変形性膝関節症」、腰の神経が圧迫される「脊柱管狭窄症」が代表的です。また、日本は世界にほこる長寿国ですが、その平均寿命<sup>※1</sup>に、からだ(運動器)の寿命が追いついていません。つまり、何も対策をしなければ、歳を重ねることにロコモになり、寝たきりになってしまう可能性があるのです。

※平均寿命:男性79.44歳、女性85.90歳 (2011年厚生労働省調べ)

※健康寿命:男性70.42歳、女性73.62歳 (2008年厚生労働省調べ)

平均寿命と健康寿命との間に大きな差異があるところに問題があります。

## 軽視できない運動器の加齢シグナル 放置すれば要介護や寝たきりに…

「腰が痛い膝が痛い」といった運動器の不調訴える人や、骨が脆くなる人は、50歳を過ぎると急増します。入院治療の必要なケースも多く、そのピークは70歳台です。

近年の研究で、こうした運動器の障害が、要介護や寝たきりと深く関係していることがわかってきました。

要支援・要介護認定の30%以上は、「関節の病気」や「転倒による骨折」が原因なのです。現在、ロコモな方とその予備軍は、全国に4700万人いると推定されています。

## X線骨密度測定装置(DXA法)導入のお知らせ

今回導入しましたX線骨密度測定装置は、骨粗鬆症の診断および治療効果の判定に最も多く使用されていて精度に優れているDXA法(二重エネルギーX線吸収測定法)を用いた骨密度測定装置です。DXA法とは二種類の異なるエネルギーのX線を用いることによって、筋肉や脂肪などに関係なく骨成分だけを測定する方法です。

検査は、検査台に5分ほど仰向けに寝ていただいた状態で行います。測定中は息を止めていただくことはありません。体を動かさずに寝ていただくだけです。



検査目的としては、骨粗鬆症の早期発見および、治療効果の経過観察、骨密度減少疾患の診断および治療効果の経過観察などです。

骨密度測定検査を希望される方は、各診療科の担当医にご相談下さい。



## リハセンター公開講座のご紹介



講座の様子(自助具の紹介)

リハビリテーション科では、平成19年度から平成24年度にわたり地域で活躍されているケアマネジャー、ホームヘルパー、患者様のご家族を対象とした公開講座を開催してきました。これまでのテーマとしては、「移乗動作の介助方法」、「腰痛予防法」、「座位のメカニズム」などを行ってきました。最近では「脳卒中」をキーワードに理学療法・作業療法・言語聴覚療法の視点から、症状の説明や車いすの工夫、日常生活動作、嚥下障害などについても情報提供をさせていただきました。リハセンター公開講座では一方性の情報提供ではなく、地域で活躍されている方々と可能な限り情報交換、コミュニケーションを図っていくことを心がけております。今後も開催していきたいと思っておりますので、ご参加・ご意見などをいただければ幸いです。

奈良県 障害者・家族・県民の

# つながり祭 32th

日時 2013 **5.19** 雨天決行  
(日)  
AM10:00~PM2:30

場所 **県営福祉  
パーク**

磯城郡田原本町大字多722番地  
(駐車場有ります)

参加  
協力券 **500円**

(中学生以下無料)  
※当日、会場内にごみステーションは  
設置いたしませんので、  
ごみの持ち帰りにご協力下さい。

模擬店

障害者団体及び市民団体などによる約30店

ステージ

県内の障害者団体による文化活動の発表

子どもの広場

学生ボランティアによる楽しい遊びやゲーム等

バザー

物品提供にご協力お願いします!

参加者の皆さんから提供していただいた物品販売

福祉機器展

介護相談コーナー

教育・福祉相談コーナー

▼会場案内図



**P** 有ります

会場までの交通機関  
・近鉄箕面駅……1.3km 徒歩20分  
・近鉄田原本駅……タクシー約10分

事務局 / 電話 0742-27-9284 FAX 0742-27-9285

# ～センターご利用の皆様へ～

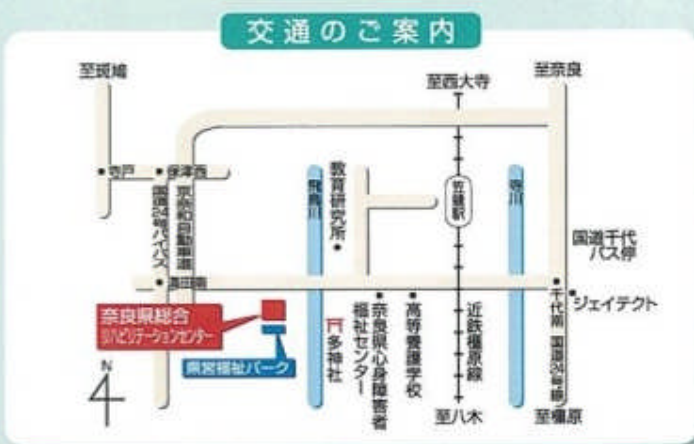
## 平成25年4月1日から無料送迎バスが運行します

- 区 間** …………… 近鉄大和八木駅南口 ～ リハビリテーションセンター
- 運行日** …………… 平日のみ (土・日・祝日・12/29～1/3は運行しません)
- バス乗り場** …………… 大和八木駅南口(ミスタードーナツ側出口)  
身体障害者優先乗降口付近  
※乗り場が南口に変更になりますのでご注意ください!
- センターのバス乗り場** …………… 変更ありません

※奈良交通バスは廃線になります。  
 ※時刻表は平成25年4月1日時点となります。  
 (車椅子の乗降等によりダイヤが遅れる場合があります。)  
 奈良県総合リハビリテーションセンターホームページにも  
 掲載させていただいておりますのでご参照ください。  
 (<http://www2.mahoroba.ne.jp/~narareha/>)



時刻表	大和八木駅南口	リハビリセンター
8時	35	50
9時	5	35
10時	5	20
11時	30	15
12時	0	30
13時	55	40
14時	55	40
15時	/	
16時	0	30
17時	35	50



- ### 交通機関
- 近鉄笠縫駅……………1.3km  
徒歩約20分
  - 近鉄田原本駅…………タクシー  
約10分
  - 近鉄八木駅……………タクシー  
約10分  
…リハビリセンター行バス  
約15分  
(12/29～1/3は、運休)

**奈良県総合リハビリテーションセンター**  
 〒636-0393 奈良県磯城郡田原本町大字多722番地  
 電話0744(32)0200(代)  
 FAX0744(32)0208  
<http://www2.mahoroba.ne.jp/~narareha/>  
 (社会福祉法人 奈良県社会福祉事業団)  
**高次脳機能障害支援センター**

○ **基本理念**  
 私たちは障害のある方々の自立と社会参加に向け、総合的なリハビリテーションサービスを通して、相互に人格と個性を尊重し支え合う「ともに生きる」社会の実現に貢献します。

○ **基本方針**  
 私たちは、基本理念を踏まえ、「利用者よし」「事業団よし」「地域よし」の「三方よし」の考え方を基本方針とし、職員一人ひとりが真心をもって、最適な医療・福祉サービスを提供します。