

さあ、試してみよう、ロコモ度テスト

「ロコモ度1」

「ロコモ度2」



どちらか一方の片脚で40センチの高さから立ち上がれない。(移動機能の低下が始まっている)

両脚で20センチの高さから立ち上がれない。(移動機能の低下が進行している)

ロコモ度2の方は、運動器疾患が悪化の原因になっていることが多いので、整形外科の受診をお勧めします(宮田重樹先生)

(出典)日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム」パンフレットはこちらからダウンロードできます。ロコモを防ぐ運動「ロコロ」も解説。
http://www.joa.or.jp/jp/public/locomo/locomo_pamphlet_2015.pdf

「ロコモ」を予防して健康長寿をめざそう

健康長寿と寝たきり分かれ目は「下半身」

宮田さんが介護予防に特化した「デイサービスセンター健康」をスタートしたのは2007年。介護保険制度導入後、要介護者が急増。危機感を持った厚労省が「予防」に舵を切った翌年のことだ。

「当時の介護施設では、筋トレマシンが大流行。でも、整形外科医としては納得がいかなかった。高齢者と若い人では体が全く違うのに、

親の老後を考える [33]

新たなライフステージに備えて

平均寿命83歳、健康寿命72歳。つまり日本人は最期を迎える前に平均11年もの要介護期間があるというわけ。これでは老後を楽しむどころではない。介護予防に特化したデイサービス運営し、『死ぬまで歩ける下半身の作り方』などの著書で知られる整形外科医の宮田重樹さんにうかがった。



Interview
医療法人誠樹会 宮田医院院長 宮田重樹さん

みやたしげき 1958年兵庫県生まれ。奈良県立医科大学卒業。整形外科医、医学博士。1999年、富田林市に宮田医院開業。2007年、八尾市に介護予防に特化したデイサービスセンター健康を開設。死ぬまで寝たきりにならない身体づくりのノウハウを高齢者に伝授している。

取材協力
一般社団法人
介護予防ネットワーク協会
大阪市備後町1-5-10
☎0120-22-6892
http://kaigoyobo.co.jp/

「寝たきりになった人の原因疾患を調べると、多い順に脳卒中、認知症、高齢による衰弱、関節疾患、骨折転倒で、全体の約70%を占める。」

「例えば脳卒中になっ

たときどうすればいいのかわかった。

「家を完全バリアフリーにしてあげようとか、何でも手伝って親孝行しようなんて考えたらダメです。大切なのは、親御さんが今、何ができて何ができないのかを見極め、手を出しすぎないこと。何もかもやってももう習慣をつけると、寝たきりへ一直線です」

「いいえ、40代50代の方にも、寝たきり予備軍」は多いんです。「ロコモ」(運動器症候群)の予防が重要ですね。

「ロコモ度テストで足腰の状態を知る」

「ロコモ度1」は「片脚を大きく踏み出して腰を上げ下げする」の4つ。「寝たきりになるかどうかは下半身の鍛え方次第」という。

「ロコモ度テストで足腰の状態を知る」

寝たきりになった人の原因疾患を調べると、多い順に脳卒中、認知症、高齢による衰弱、関節疾患、骨折転倒で、全体の約70%を占める。

「例えば脳卒中になっ

たときどうすればいいのかわかった。

「家を完全バリアフリーにしてあげようとか、何でも手伝って親孝行しようなんて考えたらダメです。大切なのは、親御さんが今、何ができて何ができないのかを見極め、手を出しすぎないこと。何もかもやってももう習慣をつけると、寝たきりへ一直線です」

「いいえ、40代50代の方にも、寝たきり予備軍」は多いんです。「ロコモ」(運動器症候群)の予防が重要ですね。

【取材を終えて】取材文 渡部せつ子

宮田さんの本は、やさしい語り口で読みやすい。介護予防運動や健康長寿の食生活、心の持ち方についても詳しく書かれているので参考に!「介護費や医療費を無駄遣いしない」「錆びつかない体は、内面からつくられる」...。筆者も心しておかなければ。

「死ぬまで歩ける下半身の作り方」(大和書房 1400+税)



サークル 集え、元気なサークル・クラブ・ボランティア

サークル・クラブ・ボランティアなど、地域で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

情感たっぷり、セリフやささやかな歌い方がドラマティックなフランスの歌謡曲「シャンソン」。同会は、茨木市在住でプロのシャンソン歌手吉田八千代先生指導のもと、先生曰く「歌い手の心が見える『語り』を大切に、「枯葉」といったスタンダードから先生の十八番「恐らく貴方は」などを練習し、ローズWAMのイベントなどで表情豊かに歌声を響かせている。「カラオケもしたことがなかったけれど、先生が「下手でも味だから」と言ってくださるので、楽しく続けています」と、初心者も大歓迎。愛嬌いっぱいの吉田先生のもとでは80代も活躍中。シャンソンファンはぜひ!

1月21日には、日野皓正も演奏したことのある曾根崎新地のピアノバー「ポケット」で「吉田八千代と仲間たち 屋下りのコンサート」を開催予定。先生の歌をお手本に、皆練習を重ねている。

エスパス・デュ・シャンソン(茨木市・高槻市) スタート/2003年 活動/ローズWAM:第1・3木曜13時~15時(他3教室あり) 費用/月4,000円 問/ブログ:http://yosida111.exblog.jp/ 080-5325-5057(吉田)

お得がいっぱい!! モリタ屋アプリ

ダウンロード無料

- COUPON お得なクーポン お得なクーポン情報を配信!!
- モリタ屋セクション モリタ屋が自身を持っておすすめの商品をご紹介します!!
- SALE チラシ情報 チラシ情報をアプリで確認!!
- プッシュ通知 最新情報やお得情報をプッシュ通知で配信!

ダウンロードはこちら
iPhoneの「APP Store」や、Androidの「Google play」で無料ダウンロードできます。
モリタ屋 で検索してアプリをダウンロード

商工会・商工会議所通信

商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのかわからないという人も少なくないのでは? そんな商工会議所の活動を今月も紹介します!

茨木商工会議所

創業者向けのいばらき異業種交流会、開催!
「創業」をテーマに絞ったの交流会です。情報交換の場として、是非ご利用下さい。

【日時】平成29年1月28日(土) 14:00~17:00
【会場】茨木商工会議所 (茨木市若倉町2-150 立命館いばらきフューチャープラザ)
【対象】創業希望者・創業者・創業5年目までの経営者、創業者向けの事業をされている方! 規模・業種等不問(1事業所2名まで)
【参加費】1,000円/人(当日集金) 展示ブースは有料(1,000円) 定員は80名(先着順)

スケジュール
14:00~14:40 先輩起業家に聞く私の創業体験談
14:40~16:00 100秒で120%の効果を、売り込みPRタイム
16:00~17:00 茨木市内唯一の創業者大名刺交換交流会

■詳細・申込み
茨木商工会議所ホームページからどうぞ。茨木商工会議所 検索
■主催・問合せ先
茨木商工会議所 TEL:072-622-6631

高槻商工会議所

事業継続計画(BCP)策定セミナー
今くるかもしれない災害からあなたの会社を守れますか?
~事業継続計画(BCP)の策定~

生き残るために、熊本地震でBCPがどう活用されたか最新事例から学ぶ!
本セミナーは、中小零細企業だからこそ、必要となる計画ですので是非ご参加ください!

【日時】平成29年1月18日(水) 15:00~17:00
【会場】高槻商工会議所 4階大ホール
【講師】ミネルヴァベリタス株式会社 代表取締役 松井 裕一朗氏
【定員】40名(1事業所2名以内)
【受講料】無料
【主催】高槻商工会議所(幹事) 茨木商工会議所 摂津市商工会

■申込み
FAX・ホームページより [高槻商工会議所] ←検索
高槻商工会議所 TEL:072-675-0484 FAX:072-675-3466

摂津市商工会

摂津まるごとまちゼミ開催!
摂津市で第2回目となる「まちゼミ」を開催いたします。お店の方が、プロならではの知識やノウハウなどを教えてくれるイベントです。「駐車の方法」「美肌マッサージ」「魚の捌き方」など盛りだくさん! 安心して受講いただくため、無理な販売行為等は一切行いません。

【日程】平成29年2月1日(水)~28日(火)
【参加費】無料(店舗により材料費負担あり)
【場所】参加店舗等

【受付】各店舗にて受付開始日が異なります。後日完成するチラシや下記最新情報をご覧ください。

最新の情報は ↓

■詳しくは
摂津市商工会 06-6318-2800