

天寿荘ヘルパー便り



2018年4月 発行 262 号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <71-3101>

「健康寿命」を延ばすために！

～ロコモティブシンドロームを予防しましょう！～

●元気に自立して過ごせる期間のことを

「健康寿命」といいます。

「健康寿命」が平均寿命より男性は約9年、女性は約13年短いことが分かりました。これは、支援や介護を必要とする期間が、平均で約9～13年もあることです。いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばす事が必要なのです。



《ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？》

筋肉や骨、関節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障害をきたしている状態のことです。

※進行すると要介護や寝たきり、認知症になる危険性が高くなります。

春風の心地よい季節になり外出の機会も多くなったのではないのでしょうか。いつまでも自分の足で歩き続け、最後まで元気で生活していくためには健康寿命を延ばすことが大切です。

そこで、今回のテーマは、『健康寿命を延ばすために！』です。

★簡単にできる！ロコモのチェック方法★

- ①家の中でつまづく・すべる
- ②片脚立ちで靴下がはけない
- ③階段を上るのに手すりが必要
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩くことができない
- ⑥家事の重い仕事が困難
(掃除機の使用・布団の上げ下ろしなど)
- ⑦2kg程度(1リットルの牛乳パック2本くらい)の買い物をし
て持ち帰るのが困難



※1つでも当てはまったら「片脚立ち」「スクワット」などご自身にあったロコトレを始めましょう！

しっかりとしたロコモ対策で健康寿命を延ばし自分らしく生き生きとした生活を楽しみましょう！

