

健康情報

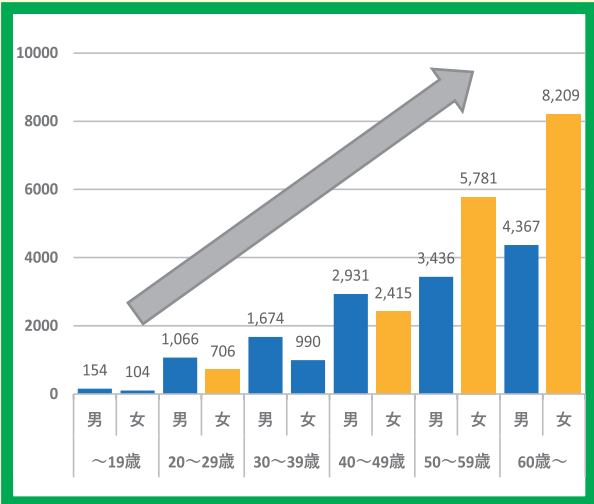
『転倒予防としてのロコモ』

今年の冬は、路面の凍結で転倒し骨折する方が多い印象です。家庭や職場での転倒予防や、高齢になっても自立した生活を送るためにロコモティブシンドローム(ロコモ)予防が注目されています。当センターでは職場での転倒予防目的で立ち上がりテストを行いましたので、その結果などを健康福祉課三國課長と検討します。

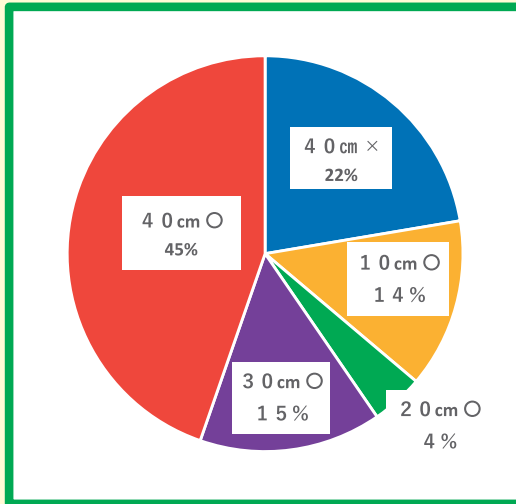
(三)：ロコモとは？

(川)：英語で移動をロコモーションと言いますが、移動には骨、関節、筋肉などの運動器が関係し、その運動器の障害で移動能力の低下した状態をロコモティブシンドロームと言います。ロコモはその略称です。

(三)：なるほど、確かに膝関節が悪くて転ぶお年寄りも



転倒災害の性別・年齢別比較



東通村地域医療センター 立ち上がり 片足結果

多いですね。

(川)：その中でも、転倒の最も多い原因が実は筋力低下なんです。

(三)：となると、高齢者に多いということですね。

(川)：その通りですが、特に50歳以上の女性に多いんです。当センターでは今年度二件の労働災害が発生しました。ともに女性で40歳代の方は膝を曲げて床の掃除中に膝関節の損傷。60歳代の方は転倒による手関節骨折でした。

(三)：介護現場でも以前は要支援・介護になる方は認知症や脳血管障害が多かったのですが、最近は運動器の障害、すなわちロコモが一番多くなっていますね。

(川)：転倒予防の第一歩は自分の筋力などの程度低下しているか(ロコモ度)を知ること、その後筋力トレーニングに進みます。

(川)：整形外科学会や厚労省が勧めるロコモ度テストで、40cmの台から片足で立てないとロコモ1度となります。職員100人の内94人の方が参加(平均年齢47歳、男・女12・8)で立てなかった方は22%で全員女性でした。20歳代、30歳代もいました。

(三)：役場の職員も女性が多くなっていますので、是非やってみたいですね。

(川)：このロコモテストは産業保健連絡協議会(さんぼ連)の調査研究の一環で行っています。地元企業も参加予定で、かなり大規模な調査になりますので、事業所毎の比較もできると思います。

(三)：一般の方は？

(川)：センターの理学療法士と相談して、希望者や医師がロコモを疑うような方にはリハビリ室で行う予定です。テストと合わせて筋トレも指導してもらいますのでお気軽に参加して下さい。