

★ロコチェックをしよう！

自分のロコモ度は、「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。0を目指して、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）をはじめましょう。



			チェック欄
1	片脚立ちで靴下がはけない	➡ 動作をしながらのバランス能力の低下による	☐
2	家の中でつまづいたりすべったりする	➡ すね、ふくらはぎの筋力低下 足のマヒやしびれ など	☐
3	階段を上るのに手すりが必要である	➡ 体重を支える足の筋力低下 膝関節の痛み など	☐
4	横断歩道を青信号で渡りきれない	➡ 体重を支える足の筋力低下 膝関節の痛み など	☐
5	15分くらい続けて歩くことができない	➡ 少し歩くと痛みが生じ、休みながらでないと歩けない（間欠性跛行）	☐
6	2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2本程度	➡ 腕、手、腹、背中、足の筋力低下による	☐
7	家のやや重い仕事が困難である	➡ 腕、手、腹、背中、足の筋力低下による	☐

参考HP：日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
参考文献：佐々木信之 一生「寝たきり」にならない 40の習慣 中経出版

こもれび9月号は、いかがでしたでしょうか？突然ですが、みなさん、最近笑っていますか？表紙の『みんなで免疫アップ大作戦!!』の方でも取り上げていますが、笑うことで免疫力がアップするそうですが、他にも血圧や血糖値を下げる作用もあるそうです。笑いは、生活習慣病も予防して、病気を遠ざける『良薬』のようです。「笑い」に関するデータをみると「声を出してよく笑う」のは男性が40%、女性は60%で女性の方がよく笑っているようです。世代別では、「よく笑う」は30代65%、40代50%、50代が45%で年齢が若いほうがよく笑うようです。小学生は1日平均300回笑うそうだが、70代では1日に2回程度しか笑わないというデータもあるようです。なぜ年齢を重ねるにつれて笑い回数が減っていくのかの原因は明らかではないようですが、ストレス説が有力で年齢とともにストレスが増えて笑えなくなるとか？

箸が転んでもおかしい年頃は過ぎってしまったので、1日300回は無理かもしれませんが、笑うことを意識したいと思います。でも毎日笑うためには笑うためのネタ探しも大変です。そこで、ちょっとした自分の失敗談が笑いのネタになると思えば、失敗もこわくないし楽しくなるかもしれません。私が何かミスしていたらそれは誰かを笑わそうとしているのかもしれませんが・・・。

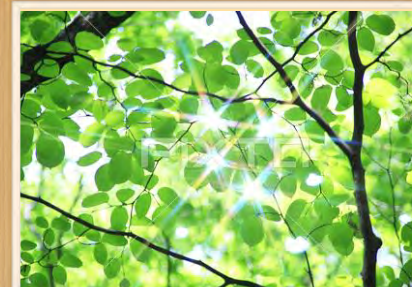
もっと笑うこと（笑わすこと）を心がけて心も体も健康になりたいと思います。 司書 緒方 理恵



▶今月の特集は、「ロコモティブシンドロームについて」、「ロコチェックをしよう!」です!

こもれび

2015年9月号 Vol.34



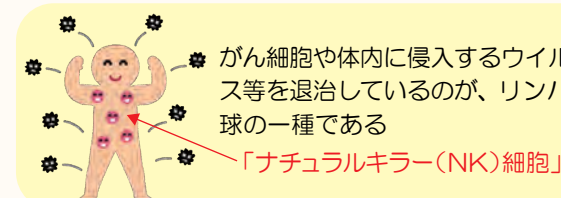
みんなで
免疫力アップ大作戦!!

近年話題の「免疫力」。みなさんで免疫力を学んで、免疫力をアップさせ、病気の芽を早いうちに摘んでしまいましょう!

第6回（最終回）「免疫力と笑顔」



笑うだけで免疫力がアップ! また、笑顔にはプラスの効果がたくさん♪



人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。



私たちが笑うと、「笑い」が発端となって作られた「善玉」の物質が、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化します。

その結果、がん細胞やウイルスなどを次々と退治するので、免疫力が高まるのです。

逆に、悲しみやストレスなどの情報により、NK細胞の働きは弱まり免疫力もパワーダウンしてしまいます。

さらに、笑顔にはこんな効果が!

- ①脳の動きが活性化
- ②血行促進
- ③自律神経のバランスが整う
- ④筋力アップ
- ⑤幸福感と鎮痛作用

みんなで積極的に笑おう! あはは!

参考文献：免疫力を高めて病気を防ぎ治す 知恵とコツ
参考HP：健康にサがつく健康情報サイト サワイ健康推進課

〈今月の特集〉

ロコモティブシンドロームについて 第一整形外科部長 三橋 雅

ロコチェックをしよう!

日赤のヘルシーレシピ 豚肉のソテー 香味ソース

看護師による 知って得する☆ミニ講座 スケジュール

●9月16日(水)・17日(木)

「今日からできる糖尿病予防」

講師：糖尿病看護認定看護師



●10月21日(水)・22日(木)

「骨粗鬆症について(仮)」

講師：本8看護室看護師（骨粗鬆症マネージャー）



●11月18日(水)・19日(木)

「インフルエンザ(仮)」

講師：感染管理認定看護師



・予約不要
・参加無料
です!お気軽にご参加ください

□時間 11:30~12:00

□場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》高松赤十字病院 看護部 ☎087-831-7101



日本赤十字社 高松赤十字病院
Japanese Red Cross Society

ロコモティブシンドロームについて

第一整形外科部長 三橋 雅

「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」とは日本語で「運動器症候群」のことです。「運動器」とは、骨、関節、筋肉や神経で構成される体の器官のことで、人が自分の身体を自由に動かすことができるのは「運動器」の働きによるものです。「ロコモ」とは「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織である「運動器」が加齢や運動不足、骨や関節の病気などのために衰えている、または衰え始めている状態です。運動器の障害は死亡には直結しないことから、これまではあまり意識されることがなかったと思われます。しかし弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、さらに60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性が高くなります。平成23年度の調査では自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態の要因の第1位は「運動器の障害」となっているのです。要支援・要介護や寝たきりの状態は、ご本人はもちろん、ご家族や周囲の人にとっても負担となります。このため要介護・要支援の原因となる「ロコモ」を今から予防する必要があるのです。

ロコモの早期発見のためにロコモーションチェック、略して**ロコチェック**があります。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない。
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である。
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない。
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑦ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど）が困難である。

※裏面に**チェック表**があります

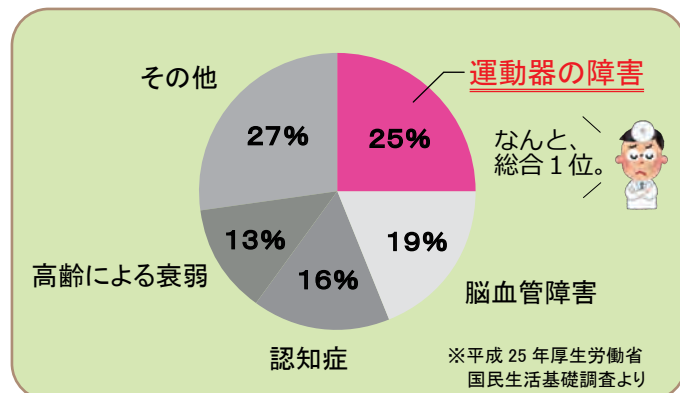


これらのひとつでも当てはまれば、ロコモの心配があります。

ロコモの予防、改善を目的としたロコモーショントレーニング（略してロコトレ）があります。足腰の筋力、バランス力をつける目的のトレーニングで、「開眼片足立ち」と「スクワット」からできています。詳しくは医療機関などでご相談下さい。

ロコモを今から予防し、健康で長生きをめざしましょう。

要支援・要介護が必要になったときの原因

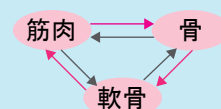


要介護の原因となる障害は主に「**関節疾患（変形性膝関節症）**」と「**骨折・転倒**」です。



運動機能の低下が、要介護につながります

健康な状態から運動器の機能が低下



上記の、体を支えて動かす主な部位が1つでも機能低下すると、影響は全身に…

《機能低下の原因》

- ・痛みやだるさの放置
- ・運動習慣のない生活など

歩行機能の低下（運動器不安定症など）

運動器不安定症とは、高齢のために運動器の機能が低下し、閉じこもりや転倒の危険性が高い状態のこと。ロコモが進んだ状態。

ロコモは知らないうちに進行するので、気付かずに放置しておくと、このような経過をたどることがあります。



要介護、要支援となり歩けない、立ち上がれない



歩行機能の低下から転倒して骨折し、介護が必要になることも…

参考文献：一生「寝たきり」にならない40の習慣
・NHK きょうの健康 寝たきりを防ぐ！ロコモ体操

ロコモの原因となる病気があります

下記のような病気がロコモを招き、また、ロコモが進行することで、下記のような病気につながることも。

腰部脊柱管狭窄症

背骨の腰の部分の椎間板や靭帯が変性し、脊柱管が狭くなる。歩くと脚にしびれや痛みが起こる

変形性股関節症

骨盤と大腿骨が接する軟骨の部分がすり減り、太ももの付け根の痛み、股関節の動く範囲が狭くなる。

骨粗しょう症

骨がスカスカになってもろくなる病気。自覚症状はないが、骨折しやすくなる。

頸椎症

背骨の首の部分の変形や、椎間板の変形により、漠然とした首や肩の痛みが現れる。

変形性膝関節症

膝の軟骨がすり減って起こる病気。初めは膝の曲げ伸ばし、進行後は、じっとしてても痛む。

このような病気を
お持ちの方は、ロコトレを
行う前に、**主治医に必ず**
ご相談を！



食生活でロコモ対策をしよう

ロコモ対策は、シニアだけの課題ではありません。



子ども 成人 シニア



各世代に共通するロコモ要因

- ① 偏った栄養バランス
- ② 乱れた生活リズム
- ③ 運動不足
または運動量の低下

参考 HP ・Otsuka 大塚製薬

ロコモ予防①

予防には5つの栄養素「糖質」「脂質」「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」が必要。そのためには、バランスのよい食事をとることが大切。

ロコモ予防②

乱れた生活リズムの改善には、1日3食、朝・昼・夜に食べること。そして、カラダの目覚めのために、特に大切なのは朝食。朝食を抜いている人は、おにぎり1個からでもいいので朝食を食べることを習慣に！

ロコモ予防③

きちんと食事をしないと、適度な運動も続きません。運動前には、体をしっかり動かせるよう、消化の良いおにぎり、バナナなどを運動の2～3時間前にとりましょう。

《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

テーマ「炎症(えんしょう)」

キズとかの部分
腫れて熱を持つ…？



そうですね。からだを守るために、**からだの一部が熱を持ち、赤く腫れたり、痛んだりすること**です。



からだが何かの有害な刺激を受けたときに、これを取り除こうとして防御する反応が起こります。普通は、その反応の起きている場所は熱を持ち、腫れあがり、赤みが差し、痛みを感じます。これを炎症と言います。

「肺炎」「皮膚炎」など、「〇〇炎」という病名がたくさんありますが、これらはその部分が炎症を起こしている病気です。例えば、肺炎は、肺に入ってきた細菌やウイルスに抵抗するために炎症を起こす病気です。アレルギーの場合も外から入ってくる物質に反応して炎症を起こします。

引用文献：病院の言葉をわかりやすく 勁草書房

おすすめ BOOK !

・ロコモにならない ワン・ツー・スリー運動

この本は、私たちがただ長生きをするのではなく、長い人生をよりイキイキと豊かなものにするために、健康人生をサポートをします！という本です。3フォームの簡単な運動で、1つ1つの動作を、写真とイラストで大きく掲載しており、続けて行いやすい1冊です！

- その他
- ・**いますぐできるロコモ体操**
 - ・**ひざ痛、腰痛もらくらく改善！ロコトレ健康法**
 - ・**健康長寿 寝たきりを防げ！健康生活術（NHK DVD）**なども、おすすめです！



図書室からのお知らせ

◎図書室内でのご飲食は、ご遠慮いただいております。



図書室の書籍は、現在およびこれからの利用者さんにとっての共有の書籍となります。皆さんがコーヒーなどのしみが付いたり、濡れた紙を乾かしたためにページが波打ったりしている本を読まなくてもいいように、ご協力をおねがいします。



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.34

～ 豚肉のソテー 香味ソース ～



〈1人分〉

- ・エネルギー 約 150kcal
- ・塩分 約 1g

＝エネルギー 約 80kcal
＝塩 1パック 1g

＜材料 約25本分：5人分＞

- ・豚肉（ロース）薄切り 240g
- ・こしょう 少々
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ4
- ・酢 小さじ4

- A {
- ・水
- ・砂糖
- ・ごま油
- ・しょうが
- ・ねぎ

- 小さじ4 ・添え野菜
- 小さじ2 エリンギ・オクラ・レタス
- 小さじ1 きゅうり・たまねぎ・トマト
- 適宜
- 適宜

＜作り方＞

- ① しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。Aの調味料を混ぜ合わせ、しょうがとねぎを入れて香味ソースを作る。
- ② エリンギ・オクラ・レタス・きゅうり・たまねぎ・トマトを切る。
- ③ 豚肉にこしょうをふる。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、豚肉を両面焼いて取り出し、エリンギ・オクラを焼く。
- ⑤ 器に添え野菜とソテーした豚肉を盛り付け、香味ソースを添える。

《ワンポイント》

- ・野菜をたっぷり添えることでボリュームアップできます。また、豚肉はもも肉を使うとエネルギーを控えることができます。
- ・香味ソースは、鶏肉や白身魚のソテー、冷や奴にも良く合います。お好みで大葉やラー油でアレンジしてはいかがでしょうか。