



Nihon Clinic
日本クリニック
PRESENTS

健康ニュースレター

MONTHLY NEWS LETTER for HEALTH



今月のテーマはこちら

ロコモーション・トレーニング 健康寿命を延ばすために

2017



文責：カイロプラクティック科 川又淳平 DC

6月号では健康寿命とロコモティブシンドローム(略:ロコモ)についてお話をしました。

骨・関節・筋肉などが痛んだり弱ったりすると、日常生活に必要な立つ/歩くといった移動機能が低下し、要介護になるリスクが高まります(この状態を運動器症候群またはロコモティブシンドロームと言う)。

医療や介護を必要とせず自立した生活ができる生存期間(健康寿命)を維持できるよう、日々の暮らしの中で運動習慣を身につけたいものです。

今回はロコモティブシンドローム予防に適した運動(ロコモーション・トレーニング)をご紹介します。

自身がロコモティブシンドロームかどうかについては6月号にてロコモ度チェックで確認できます。立ち上がりテスト、Twoステップテストでご確認ください。



骨や筋肉は加齢によって減っていきます。そしてロコモは知らず知らずのうちに進行していきます。しかし日々の運動を習慣化することで進行を遅らせる、または予防することができます。片足立ちで靴下が履けない(ふらついてしまう)、背中が丸く姿勢が悪くなってきたなどの身体の変化を感じる方、または変化を自覚することなくとも運動不足と感じて

いる方は、ぜひ実践していただきたいと思います。

今回ご紹介した運動以外にもロコモ予防に適した運動はたくさんあります。ご自身が無理をせずに継続して行える運動を見つけていただければ幸いです。

お知らせ

日本クリニックでは10月15日(日)/11月12日(日)の午前9時から午後1時にSunday flu shot(インフルエンザの予防接種)を行いますので、早めの予約をお勧めします。ご家族皆様でお越しください。

※毎年、10、11、12月と年末にかけて人間ドックの予約が非常に混み合います。夏や秋の間の早めのご予約をお勧め致します。

① 片足立ち

これはバランスを改善する運動です。転倒予防に効果があります。

床につかない程度に片足を上げ、1分間キープします。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。1分間が長すぎる方は、30秒ずつに分け、合計1分間にしていただいても構いません。

心配な方は転倒しないように机や椅子などつかまるものがある場所で行ってください。壁や机のふちに手を添えた状態でも構いません。姿勢をまっすぐに保つのがポイントです。

転倒防止のために安定するものにつかまってもかまいません



② スクワット

立ったりしゃがんだりすることで足の筋肉を総合的に鍛えることができます。

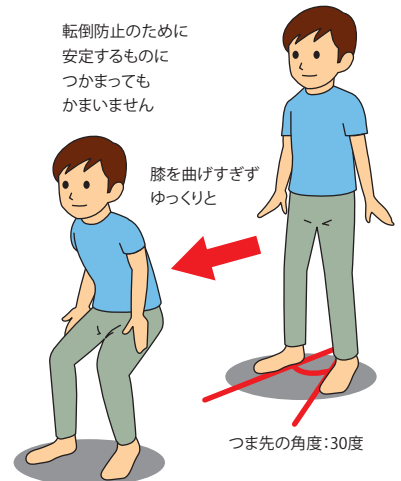
両足は肩幅より少し大きく、またつま先を30度ほど開き、ゆっくりとしゃがんでいきます。深呼吸するペースで5~6回。1日3回行いましょう。

このとき膝がつま先より前に出ないように注意します(膝が前に出た状態でしゃがみこむと膝のお皿の骨(膝蓋骨)の裏の関節に負担がかかり膝を痛めてしまいます)。

歩行が不安定な方や自信のない方は椅子からの立ち上がり運動で構いません。運動中は息を止めずにゆっくり行ってください。

転倒防止のために安定するものにつかまってもかまいません

膝を曲げすぎずゆっくりと



つま先の角度:30度

Nihon Clinic
日本クリニック

CHICAGO

SAN DIEGO

2010 S. Arlington Heights Rd.
Suite 101 Arlington Heights, IL 60005

予約 847.952.8910

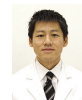
小児科 847.640.5437

内科 847.758.8080

カイロ科 847.956.3250

✉ chicago@nihonclinic.com

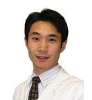
- 一般外来診療・内科・小児科・青年科・整形外科・カイロ科
- 人間ドック(ほぼ全検査項目を当院内で受診できます)
- 脳ドック(頭部MRI、頭部MRA、頸動脈エコー)
- 各種検査、手術、入院の手配 ● 胃内視鏡検査
- 検診・予防接種(乳幼児・小中高大学/日米用報告書作成)
- マッサージ、エステ ● カウンセリング



四方, M.D.
内科



松本, M.D., Ph.D.
家庭医学科/
小児科・内科



川又, D.C.
カイロプラクティック科



黄, M.D.
整形外科



栗原, LCSW
心理カウンセリング



高崎, L.M.T.
マッサージ

www.nihonclinic.com