

## 第 11 回板橋いきいきロコモ講習会

「急な痛みが出たときに知っておくとよい知識と対策」

🌀 日 時 平成 28 年 7 月 24 日（日） 午前 9 時 30 分～11 時 45 分（午前 9 時開場）

🌀 場 所 板橋区立文化会館 4 階大会議室

🌀 プログラム

① 講演 「急な痛みが出たときに知っておくとよい知識と対策」

NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事

医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明先生

② みんなでロコモテスト

片足立ち持続時間測定 30 秒椅子立ち上がりテスト

③ いきいきロコモ体操

「スクワット、片足立ち、かかと上げを歌に合わせてやってみよう」

歌に合わせて参加者全員で、ロコモ体操をしました。

④ 歌「ロコモパーティ明日のために」

⑤ 質問コーナー

皆さんのお悩み、質問に演者が答えていきました。

## 講演内容



平成 28 年 7 月 24 日の日曜日に板橋区立文化会館 4 階の大会議室で、「第 11 回板橋いきいきロコモ講習会」を開催しました。今回のテーマは、「急な痛みが出たときに知っておくとよい知識と対策」でした。講師は、高齢者運動器疾患研究所（高運研）の石橋英明代表理事です。250 名以上の方にご来場いただき、会場は超満員でした。

今回の講習会は、急な痛みに対する対策ということで、日常的に多い打撲や捻挫をはじめとして、骨折や関節炎、腰椎椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、リウマチなどさまざまな痛みの原因となる病気の基礎知識と、知っておくとよい初期の対処法の紹介です。痛みがある場合、医療機関に行ってよいものかどうかといった判断や、その後の治療方法がわからず不安になっている人は少なくありません。医療機関に行った方が良いかどうかの判断のポイントなどを丁寧に解説しました。また骨折していたとしても、

レントゲンで骨折がわかりにくいことがあるので、「骨折はないよ」と診断されても痛みが 1 週間以上持続したら再受診しましょう！といった話や、脚や腰の骨折であれば救急車、手や腕の骨折であればタクシーを使



って病院へ行きましょうなど、具体的な話もありました。盛りだくさんな内容でしたが、皆さん真剣にかつ楽しく話を聞いておられました。



石橋先生の講演のあとは、「みんなでロコモテスト！」を実施しました。今回は、埼玉医大の新井先生と丸谷先生が担当でした。参加者全員で片脚立ちや30秒椅子立ち上がりのテストを実施しました。「いきいきロコモ体操」と胸に書かれた高運研の青いポロシャツが、皆さんに好評でした。

ロコモテストのあとは、皆さんお馴染みの「いきいきロコモ体操」です。今回は石橋先生と日本医療科学大学の旭先生の2人での実演となりました。下肢筋力強化のスクワット、バランス強化のための片足立ち、ふくらはぎ強化のかかと上げなど会場の皆さんと一緒に行いました。

その後、幻の名曲(?)である石橋先生作詞・作曲の「ロコモパーティー明日のために」を披露させていただきました。「思いっきり動けるからだで前向きに歩いて行こう」というメッセージをこめた歌です。高運研のスタッフが、先にもでてきましたお揃いの青いポロシャツを着て、歌を披露しました。参加者の皆さんも温かくご静聴いただき、ありがとうございました。



最後は皆さんからのお悩みやご質問に演者がお答えし、会を終了しました。たいへん大勢の方にご参加いただき、感謝申し上げます。



## 皆さんからのコメント

- 現在の体調から、お友達に助けられてシルバーカーと杖をもって出席しました。今後も、来られる限り出席してますます元気になって長生きしたいと思います。(92歳 女性)
- 今から年齢が高くなっていきますので、運動で筋肉をきたえ転倒に気をつけて、寝たきりにならないよう運動、規則正しい生活、栄養にも気を配って生活していきたいと思っています。
- ロコモ体操は簡単で時間があると電車の待ち時間、仕事の合間と一日に数回やらして頂いています。

- この講習会に出席する様になってとても明るく元気になりました。今年の夏に尾瀬が原に散歩にいける自信が出来ました。チャレンジしてみます。
- いつも石橋先生のエネルギーなお話で目からうろこの状態です。スタッフの方のチームワークも良いので明るく過ごせます。
- 大変わかりやすい説明でとても良かったです。ロコモ体操でのテレサテンの歌詞もパンフレットにのせて下さい。(67歳 女性)
- 腰部脊柱管狭窄症に4年程悩まされているので、少しでも楽に過ごせるように知識を吸収できたらと思います。(67歳 女性)
- 体力の低下をつくづく感じました。(82歳 女性)
- 足底腱炎、変形性膝関節症、腰部脊柱管狭窄症などいろいろありますが、いきいきロコモ体操をしながら手術しないようにしたい。(67歳 女性)
- 私の大事な社会参加です。先生の歌は楽しくすばらしい。(68歳 女性)
- 講習を参考にし、実行しながら動ける体を作りたい。いつまでも自分のことは自分で言い、足腰をきたえて戸外に出かけられるシルバーでいたい。(62歳 女性)
- ひとりで大変なことも大勢ですると楽しく運動出来ます。また、毎日の運動のヒントも得られて良かったです。(67歳 女性)
- 毎回大変役に立つ講演内容で感謝いたしております。ここへ伺うたびに気持ちを新たに日々の努力をしようと決意します。(70歳 女性)
- 毎日実行しておりますが、つい自己流になりがちです。今回のように、指導を受けながら初心に戻れるので、出席がとても楽しみです。85歳、90歳でも参加出来ますよう頑張ります。(81歳 女性)
- いつもテープを聴いて週3回やっています。自分で言うのもおこがましいですが、年の割には元気に過ごすことが出来ていると思っております。いつも感謝しています。(84歳 女性)
- 親知らず手術のため4、5日の入院生活で体力の衰えをすごく感じました。ロコモ体操で初めからやり直します。(86歳 女性)
- 運動は日頃から心掛け週4回は歩いたり、月1回はハイキングに行ったりして、1日8千~1万歩を心掛けています。講習会も含め、今後も続けたいと思っています。(81歳 女性)
- 皆様の質問コーナーを拝見すると、また新たに頑張らなくてはと思います。(82歳 女性)
- 自分自身はもとより、もっと若い世代の方にも少しでも早いうちからロコモの勉強の大切さを伝えていきたいと思いました。高齢者さんだけの問題ではないですね。(50歳 女性)
- 知識のある事は日常にとっても大切な事だと思いました。例えば救急車を呼ぶときの心得も大切ですね。これからもいろいろな分野のお話を楽しみにしています。(74歳 女性)
- 「いきいきロコモ講習会」に参加すると石橋先生のパワーでいつも元気を頂いています。
- 石橋先生のレントゲン、MRIの説明、病院行き自己診断の有無を判断する。痛みの経過の見方を教えて頂きこれからの判断基準にして行きたい。このような説明会を開催して下さい。ロコモ体操を楽しくやっていきたい。(81歳 女性)
- 先生方の歌声に力をもらいました。(80歳 女性 他7名)

