

## 第 14 回板橋いきいきロコモ講習会

「ロコモ 7 か条～具体的にどう気を付けるといいでしょう～」

🌀 日 時 平成 30 年 2 月 17 日（土） 午前 9 時 30 分～11 時 45 分（午前 9 時開場）

🌀 場 所 板橋区立グリーンホール 2 階ホール

🌀 プログラム

- ① ご挨拶 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 講演 「ロコモ 7 か条～具体的にどう気をつけてればいいでしょう～」  
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
- ③ みんなでロコテスト  
椅子立ち上がりテストと片足立ちテスト（握力測定）  
埼玉医科大学 新井智之先生 丸谷康平先生
- ④ いきいきロコモ体操  
歌に合わせてロコトレをやってみよう
- ④ 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



平昌オリンピックで毎日熱戦が繰り広げられていた 2 月 17 日土曜日、板橋グリーンホールで、第 14 回いきいきロコモ講習会が開催されました。

折しもこの日はフィギュアスケートの羽生結弦選手が金メダルをかけてフリーの演技にいどむ日でした。また将棋界でも藤井聡太さんが六段昇格をかけて羽生二冠と勝負の日でした。そのような日に板橋にも、世界で活躍する若い

世代に負けない元気な中高年の方々が、174 名もお集まりいただきました。今回はロコテストもあり、皆さんの頑張りで大変熱気のある会となりました。

今回のテーマは「ロコモ 7 か条～具体的にどう気をつけるといいでしょう～」。当法人代表の石橋英明先生（伊奈病院整形外科部長）からお話がありました。ロコモ 7 か条は「いきいきロコモ友の会」の中心なお約束にも掲げられているものです。

最初に会場の皆さんにご唱和いただき 7 か条を改めて確認しました。その 1 番目は「ロコモーショントレーニングを日々続けよう」なのですが、埼玉の伊奈町と当法人が共同でおこなっているロコモコールという介護予防事業を紹介し、ロコトレが運動機能を向上させることを示す具大的なデータを示しました。

また7か条には「バランスの良い食事を摂ろう」もありますが、高齢の方は消化能力が下がり、骨や筋肉を作るアミノ酸の利用効率も下がることから、より意識してタンパク質やカルシウムを充分にとる必要性があるとお話でした。さらに骨・筋肉に良いビタミンDをとるためによい食品も紹介しました。

いろいろな病院を転々とし自分の病気を探して不安になるのではなく、たとえ病気があっても対策をして元気に過ごしていく方が幸せであるというお話が印象的でした。



そのあと、埼玉医科大学の丸谷先生と新井先生による「みんなでロコテスト」が行われました。皆様にはまず握力測定をしていただき、さらにお隣同士でペアを組んで足立ち時間測定、30秒間で椅子立ち上がりは何回できるかというテストに挑戦して頂きました。和気あいあいと、しかし真剣にテストに臨む姿が大変素晴らしかったです。



中には60秒もの間ふらつかないで片足立ちができ、かつ椅子立ち上がりも20回以上できた方も多くみられ、皆さんからあたたかい拍手が贈られました。一生懸命チャレンジする姿にスタッフも思わず嬉しくなりました。ロコテストでも十分なトレーニングになりましたが、さらにその後、音楽に合わせて恒例のロコトレを行いました。皆さんの、そして石橋先生の美声も響きましたね。この日はたっぴりとロコトレができたかと思います。

最後は恒例の質問コーナーです。今回は石橋先生が一人でお答えしました。転んでもないのに、この冬初めて膝や大腿部に痛みを感じたという方には、スクワットで大腿四頭筋を鍛え、それでも痛みが続くようならレントゲンをとりに病院へ行きましょうといった話。寝るときに腰の痛みが辛いという質問には、平坦な形で寝ることは腰をそるのと同じで痛みが出やすいこと、両膝や肩の部分に枕を入れるなどして腰をそらしすぎないことのすすめや、上体そらしの運動で痛みが出にくくなるといった話。また症状を和らげるような治療、例えば電気治療などは3週間が目処であること、それで効果が見られなかった場合はそれ以上続けなくて他の治療を考えたほうが良いことなど、患者目線のお話がありました。

以上





## 皆さんからのコメント

- 文化会館より椅子と椅子の間隔が広いので体操がしやすかった。(69歳 女性)
- 「ロコモパーティー明日のために」を生で聞きたかった。歌詞もとても心に響きます。人生の応援歌になります。男性コーラスもすてきです。(71歳 女性)
- 講習会に参加して元気を頂きました。体操を続けていきたい。(57歳 女性)
- 会員になり初めて参加しました。とても楽しく現在の状況も分かり次回がたのしみです。(78歳 女性)
- いろいろな性格をもった友人をお誘いしています。好評判です。(70歳 女性)
- 70代 80代のかたが元気でびっくりしました。人生を楽しめるよう無理しないで運動しようと思えます。(63歳 女性)
- 送られて来るロコモ運動の本 毎日がんばって楽しんでやっています。(80歳 女性)
- 片脚立ちが反省。30秒立ち上がりは21回できました。毎日続ける大切さを感じました。(85歳 女性)
- 講習会に参加する事でロコモ体操を継続する意識付けになる。(78歳 男性)
- ロコモ体操の他に毎日やるストレッチも教えてください。(69歳 女性)
- 友達にも勧めたい。(81歳 女性)
- 自分で思ったより元気な方が多くてびっくりです。(79歳 女性)
- シルバーカーに助けられ友人3人と講習会を楽しみに伺っています。1回でも多く出席したいと思っています。(93歳 女性)
- 膝の手術をして体操がたくさん出来なくなりました。手術をした人の講習会をやってほしいです。(76歳 女性)
- 歩くのが遅くなってきました。長く歩くと腰が重いです。ロコモ体操をもう少し多くやるようにしたいです。(77歳 女性)
- なかなか続けられなくて反省しています。(77歳 女性)
- 自立度評価表は、記名が必要でしょうか。個人別のデータになりますか。調査に協力したいのですが、無記名では駄目ですか。
- 講習会で皆様の笑顔や笑い声で元気づけられました。今後も良い刺激を得たいと思います。(77歳 女性)
- そのときの自分の健康管理の結果が出るので反省したりよろこんだりしています。(73歳 女性)
- 講習会に出席させて頂くと反省、反省。とにかく努力の神様のお力をいただいて頑張ります。(77歳 女性)
- 毎回参加させて頂き有意義なお話を聞くことが出来よろこんでおります。思うように歩けず人の歩み動きについて行けない自分が悔しいです。(88歳 女性)
- 膝関節症がありますが、毎日5000歩を目途に歩いて居りますが、歩くのが少ない方が膝が痛く感じます。週3回ゲートボールもしております。(81歳 女性)
- 石橋先生はじめスタッフの方々のやさしい人柄に感動しました。私も他人に対して常に優しい気持ちで対応したいと思います。
- 今日の講習会も大変勉強になりましたが先生方のすばらしさが伝わった事が一番の収穫だったと思います。(74歳 女性)

