

## 第4回板橋いきいきロコモ講習会

「腰部脊柱管狭窄症の治療法と自分でできる改善法」

❖ 日 時 平成 25 年 6 月 1 日 (土)

❖ 場 所 板橋区立グリーンホール 2 階ホール

❖ プログラム

① 講演 「腰部脊柱管狭窄症の治療法と自分でできる改善法」

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 みんなでロコテスト

片足立ち持続時間測定 30 秒イス立ち上がりテスト

埼玉医科大学保健医療学部理学療法科 教授 藤田博暁先生/講師 新井智之先生

③ いきいきロコモ体操

「いきいきロコモ体操 ～歌に合わせて足腰をきたえよう！」

～スクワット、片足立ち、かかと上げ～

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



6月1日(土)、「第4回いきいきロコモ講習会」を開催し、182名の方が参加されました。

いつものように講演1本と「みんなでロコテスト」、「いきいきロコモ体操」の3本立てでした。今回の講演は石橋先生の「腰部脊柱管狭窄症の治療法と自分でできる改善法」でした。

腰部脊柱管狭窄症は中高年の方にとっても多い病気で、腰の骨の加齢変化などによって神経が圧迫され、下肢の痛みやしびれが出るものです。

講演では、背骨のつくりから、レントゲンやMRIの見方、正常

なMRIと腰部脊柱管狭窄症のMRIの違い、間欠性跛行（かんけつせいはこう：しばらく歩くとあしの痛みがでるが、少し休むと消え、また歩くと痛む）に特徴的な症状を解説しました。そのあと、手術を考えるべきとき、また手術の内容についてもお話ししました。そして、腰部脊柱管狭窄症のための運動の解説でおわりました。みなさん、うなずきながら熱心に聞いておられました。

そのあとは「みんなでロコテスト」です。

埼玉医大の藤田先生と新井先生が、なかなかのコンビネーションで



進行してくれました。参加の方、182名の中で46名が1分間の片足立ちを続けることができました。4人に1人です。参加者の平均年齢を計算すると、なんと76.8歳。この年齢の方々で、これだけできるのですから、かなり素晴らしい会と言えます。皆さんの努力のたまものです。

そして最後に、「いきいきロコモ体操」。いつものスクワット、片足立ち、かかと上げです。以前は、ロコテストで疲れてしまった方がいらっしゃいましたが、今回はそんな心配が感じられず、参加の方々の凄さを思い知らされました。同じことを繰り返しているようで、この繰り返しが大切なんだろうと思います。



そして、この会に出て、その都度、「あー運動を続けよう」とか、「運動しなきゃ」と思っていたら、それこそ私たちの思うツボ、いえ、期待通りと嬉しく思います。これからも頑張りましょう！



## 皆さんからのコメント

- 大変判り易く感謝しております。今後の生活の参考にしていきます。(67歳女性 ほか8名)
- 毎回楽しみに来ています。(76歳女性 ほか8名)
- 腰部脊柱管狭窄症と診断されておりますのでとっても分かり易く理解でき有り難く思いました。(71歳女性 ほか8名)
- 元気で過ごせるように、家の中での体操を取り入れたいと思います。(78歳女性 ほか7名)
- 音楽の大切さを知りました。(80歳女性) 他7名
- 神経は鍛えてもよくなる。これはびっくり。症状が強いときは大事にしたいと思います。(80歳女性)
- 日頃のいい加減暮らしに警鐘を自らに鳴らす結果となりました。これから今少し頑張る気持を持とうと思います。(80歳女性)
- 今回初めて参加させて頂きました。「みんなでロコテスト」今迄何秒とか何回とかやった事がなく、自分の体力がわかった様な気がします。(女性)
- 自分のまわりに高齢者が多くよく聞く病名でしたが詳しい内容までは知らなかったので大変分かり易く説明していただいてとても参考になりました。(40歳女性)
- 前から何とか自分の力で症状をよくする方法はないかと思っておりますので実行するつもりでいます。(83歳女性)
- パーキンソン症候群と言われて約半年です。今の体の状態は今日教えて頂いた通りですのでとても良かったとおもいます。(81歳女性)
- 脊柱管で大変苦労しています。手術をしたら良いのか大変まよっていますが、運動とか色々やって見てもう少し様子を見たいと思います。(81歳女性)

