

第7回板橋いきいきロコモ講習会

「健康長寿のキーワード～ 大規模ロコモ調査でわかったこと。そのエッセンスのご紹介！～」

🌀 日 時 平成26年7月14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 講演 「健康長寿のキーワード～ 大規模ロコモ調査でわかったこと。
そのエッセンスのご紹介！～」

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 / 新井智之先生

- ③ いきいきロコモ体操

「歌にあわせて足腰を鍛えよう！」

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、質問に丁寧にお答えしました。

講演内容

7月14日に開催した「第7回板橋いきいきロコモ講習会」の様子です。

講演は、石橋先生の「健康長寿のキーワード～ 大規模ロコモ調査でわかったこと。そのエッセンスのご紹介！～」です。

埼玉県伊奈町のロコモ調査のご紹介をしました。

今回は運動機能評価として、まず会の開始前に「握力」を測り、そのあと「みんなでロコテスト」の中で「片足立ち時間」と「30秒イス立ち上がりテスト(30秒間で何回イスから立ちすわりができるか)」を測定しました。

片足立ちでは、5秒で足がつく人もいれば、1分間立っていられる方もけっこういました。

でも、人との比較より、昨日の自分との比較をしましょう。

「いきいきロコモ体操」は、スクワットは「津軽海峡冬景色」、片足立ちは「ロコモくまさん」、かかと上げは「ああ、人生に涙あり」でやりました。

私たちにとっても楽しい会ですが、皆さんもずっと笑顔で楽しそうでした。



石橋先生 これは太ももの筋肉の横断面のCTです。



皆さん熱心に聞き入っています。



開始前の時間で握力測定



いきいきロコモ体操の片足立ち、みなさんOKです。



片足立ち説明の藤田先生



みんなでロコテストの様子 片足立ち 1分

皆さんからのコメント

- 昨年手術をして体力、気力ともに萎えておりましたが今日参加して気力が出たような気がします。久しぶりに楽しい気分になりました。（72歳女性）
- 実践あり、データをとりながらの説明あり、自分の体力維持のために日々努力をすることの大切さを認識しました。油断せず頑張ろうという意欲が湧きました。（71歳女性）
- 参加することが電車に乗って来て人々とのお話が第一のロコモと思っています。ロコモ体操は病院へ行き分からない時、不安に思ったことは、先生にお聞きして完全ではありませんが、努力しています。（71歳女性）
- 大山公園で気功をしています。そのあと大きな古時計の歌を2番まで12回行っています。そのあとラジオ体操をしています。10人ぐらいですがスクワットを教えてあげました。（78歳女性）
- 交通事故以来あまり動けなかったが、4月の参加から少し前向きになれました。ありがとうございました。運動は、続ける事の大切さを実感しています。（75歳女性）
- 大変勉強になりました。今後は、家にて続けて運動を出来るようにがんばります。スタッフの方が皆様とても親切に対応して頂きありがとうございました。（76歳男性）
- 腰、ひざ痛のため両親の墓参りは、とうてい無理と半ばあきらめていましたが、今春おかげさまで秋田まで行く事が出来夢のようです。石橋先生はじめスタッフの方に感謝申し上げます。今後もロコトレ等一生懸命頑張ります。有難うございました。（72歳女性）
- 年齢の割に体力が無く、人と足並みが揃えられませんでした。運動したことがありません。このような機会に恵まれうれしく思いました。声を出すこともここで恥ずかしくなく唄えました。気持ちよかったです。友人と来ることになっていましたが来られなくなり一人でしたが両脇の方と楽しく参加できました。ありがとうございました。（64歳女性）
- 皆様の活動は大変素晴らしく感動しました。私も日々デイサービスで機能訓練指導をさせて頂いておりますが、今日の感動を忘れずにまた利用者さんとロコトレを頑張ろうと思います。（64歳女性）
- いつもありがたく思っています。私にとって生きる指針となっています。ずっとご指導頂けますように願っております。（72歳女性）
- 実技がとても楽しくお話を理解するのも楽しかった。（78歳女性）
- ロコモ講習会を続けて下さい。（77歳男性）
- 毎回楽しみに参加しています。（74歳女性）
- 初めて参加したけど中々面白い。自然に体力が付く様に思いました。（85歳男性）

NPO 法人高齢者運動器疾患研究所

