

さくら在宅だより

R5, 9月



貴社ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。また、いつも利用者様をご紹介していただきありがとうございます。

今回は、「**ロコモティブシンドローム**」についてお知らせしたいと思います。

ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドロームとは、**筋肉、骨、関節**などの体を動かすために欠かせない運動器の障害です。「**立つ・歩く**」といった**動作**が困難になり要介護になるリスクが高くなる状態のことです。

<原因>

運動器は、年齢を重ねていくとだんだんと衰えていきます。しかし、ロコモティブシンドロームは老化だけが原因ではなく、**運動不足や栄養の偏り、肥満**などの生活習慣の乱れも大きく関わっています。体を動かす機会が減ってしまった現代社会では、多くの方がロコモティブシンドロームもしくはその予備軍になっていると言われています。そして**体の痛み**も危険性を高めてしまいます。関節や筋肉の痛みを放っておいてしまうと運動器の衰えが進み体を動かすことが困難になってしまいます。



<予防方法>

1. 正しい食生活

肥満や極端なやせ過ぎはリスクを高めます。肥満になると膝や腰に負担が掛かります。一方、やせ過ぎると骨や筋肉の量が減り運動器が衰えてしまいます。



2. 日頃から体を動かす

日常生活で体を動かすことも予防に繋がります。歩く距離を増やす、エレベーターではなく階段を使うなど体を動かすことを少し意識することでリスクは下がります。

3. 痛みをそのままにしない

些細な痛みでも放っておくと運動器の機能低下が生じロコモティブシンドロームに繋がる恐れがあります。



ロコモティブシンドロームは生活習慣の見直しや運動などで予防することができます。我々は**運動指導**や**疼痛緩和**の為の**手技療法**による改善を目指しております。

ご利用者様の中に、私たちが力になれる方がいらっしゃるようでしたら、ご相談いただければと存じます。**さくら鍼灸整骨院**では、地域に貢献することを目標に日々取り組んでおります。**在宅事業以外(講義、講座、健康体操etc.)**でのご相談もお受けいたしますので、お気軽にご連絡いただければと思います。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

さくら鍼灸整骨院

〒247-0006 横浜市栄区笠間 1-5-1 リーフビル2階

TEL.045-896-1438

(在宅担当:細田、伊倉、川田、廣谷、大和田、斎藤、鈴木)

