

# さくら在宅だより

令和5年12月



貴社ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃より大変お世話になっております。スタッフ一同、患者様と向き合い、皆様の健康な未来作り精進して参りたいと思います。

今回は、「**ロコモティブシンドローム**」についてご紹介していきます。



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により「**立つ・歩くといった動作**」が困難になり要介護のリスクが高くなる状態のことです。運動器は年齢を重ねていくうちに、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。体を動かすこと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・改善方法>



### 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. 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. 痛みの改善

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、在宅患者さんの予備軍になります。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。我々に出来る事は、運動指導や疼痛緩和の為の手技療法によって身体機能の改善を目指しております。

もし、今担当している利用者様の中に、我々の手助けが少しでも必要と思える方がいらっしゃいましたら、是非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指し、日々仕事に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。今後ともよろしく願い申し上げます。

## 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

TEL045-896-1438

(在宅担当:細田、伊倉、川田、廣谷、斎藤、金子)

