

# げんき通信

C O L U M N

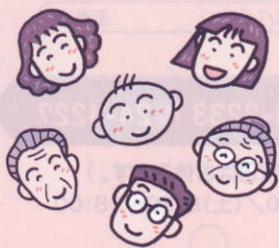
げんきコラム

お困りではありませんか?



くすりののみ方にはとてもたくさんパターンがあります。起床時、食前、食後、食間、寝る前、1日おき、週に1回...などなど。夜間の仕事、交代制の勤務、食事が不規則、くすりの種類が多くて間違える、複数の科からもらうので混乱する、といった声は少なくありません。薬剤師はくすりを正しく安全に使っていただくために皆さんといっしょに考えてお手伝いをします。「ちょっと聞いてみようかな」とお気軽にご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

みなさんは、「ロコモティブ症候群(ロコモ)」という言葉をご存知ですか?内臓の生活習慣病であるメタボリック症候群(メタボ)に対して、骨・関節・筋肉などの運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになりやすい状態のことを「ロコモ」と呼びます。「ロコモ」になると体を動かさなくなり、それが原因でメタボへと進んだり、逆にメタボになると、思うように体が動かさなくて運動不足になり、その結果運動機能が低下して「ロコモ」になったり、このふたつは関連しています。

平均寿命の延びとともに足腰の障害を抱える人が増えています。人類は重い頭を背負い、骨盤・二本の足で支えるために、膝や腰へは相当の負担がかかります。骨・関節・筋肉などは個々で動いているのではなく、それぞれが連携しているので、1ヶ所が悪くなると、ほかのところにも障害が出てしまいます。

次に挙げる「ロコモチェック」の1つでも当てはまれば要注意です。

- ◆2キログラム程度の荷物を持ち帰るのがつらい(歩いて10分程度の距離で)
- ◆片足立ちで靴下がはけない
- ◆15分程度でも続けて歩けない

◆布団の上げ下ろし、掃除機の使用がづらい

◆階段を昇るのに手すりが必要

◆家の中でつまずいたり滑ったりする

◆横断歩道を青信号で渡りきれない

**ロコモーションコントロールニング**

私たちは1日の中で「立つ」「座る」「寝る」と、体勢を何度も変えます。その時の体の動きがスムーズにいかないと、転倒の危険があります。転倒予防のためにバランス感覚や筋力を鍛えるのに有効なのが、「ロコモーションコントロールニング(ロコトレ)」で、基本は片足立ち(「スクワット」)です。

●片足立ち...片方の足を床から少し浮かせる程度に上げ、1分間静止する。二方が終わったらもう片方も同様に行なう。これを1日3回。自力で歩ける人は支えなしで行ないますが、用心のために、近くにイスや机など



# ロコモのおはなし

ロコトレは無理せず、1回に少しずつのコントロールニングを毎日繰り返しましょう。

つかまれるものを用意してください。杖やシルバーカーを使っている人はしっかりとイスの背や机に両手を置いて行なってください。

●スクワット...高幅より少し広めに足を開き、上体を少し前に倒して、背筋は伸ばして立つ。息を吐きながら6秒程度かけて腰をおろすようなイメージでお尻をおろし、股関節とひざをゆっくり曲げ(90度以上深く曲げない)、その後、息を吐きながら6秒程度かけて元に戻します。杖などが必要な人は前に机、後ろにイスを用意して、両手を机に置いたまま、ゆっくりとお尻をおろしますが、実際には座らないでお尻を浮かせたままにし、ゆっくり立ち上がります。いずれも1セット5、6回で、1日3セットが目安です。1回にたくさんではなく、毎日繰り返すことがポイントです。無理をせず、ゆっくりとした深呼吸のリズムで行ないきましょう。

ただし、現在膝や腰に痛みのある方、健康や体力に不安のある方は、ロコトレを始める前に医師に相談してください。



<北茂安店:薬剤師/はらまき>

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

## あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777