



病院だより



大間病院

内科医長 二部 悦也

～ロコモティブシンドロームについて～

みなさんこんにちは。そして、初めまして。今年度から赴任しました二部悦也（にべよしや）と申します。生まれも育ちも八戸市の湊町であるため、大間町は地元と同様の漁港町であり、懐かしさを感じています。私の名前自体、なかなか珍しい氏となっているので、みなさんにもすぐ覚えていただけたらと思います。名前も見た目もインパクトがあるので今後ともよろしくお願ひします。

さて今回は私の氏のように聞き慣れない言葉について紹介します。それはロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）です。一体ロコモとは何か？ それは筋肉や骨、関節や軟骨などに障害があることで、立つ・歩く・座るなどの日常生活に必要な“身体の移動に関わる機能”が低下してしまうことです。つまり「膝や腰が痛くて、歩くのが億劫になってしまう」こと。億劫になってゴロゴロしていれば歩く筋力は落ち、いきなり歩こうとしたら転んで骨折したり、歩けなくなり寝たきりになります。

以下のこんな症状、思い当たりませんか？

- ・片脚立ちで靴下がはけない
- ・家の中でつまずいたりすべったりする
- ・階段を上がるのに手すりが必要
- ・15分くらい続けて歩けない

思い当たる人は注意が必要です。億劫だからといってそのままの生活を続けると、寝たきりの生活が待っているかもしれません。

ロコモ予防のための簡単なトレーニングとして二つを挙げておきます。

①片脚立ち（バランス感覚を鍛える）

片脚立ちになり、左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。必ず転ばないように捕まるものがある場所で行いましょう。

②スクワット（足の筋肉作り）

肩幅程度に足を開き、膝がつま先より前に出ないように、お尻を後ろへ引きながら身体を沈めます。膝に負担がかかるので、膝が痛い方は膝を少し曲げる程度で十分です。深呼吸するペースで5～6回繰り返し、それを1日3回行いましょう。支えが必要な人は必ず前に机をおいて、手をつけて行いましょう。

「こんな簡単だ」、「少し辛いから自分の身体にあった運動はないか？」など意見・質問があれば、外来の際に御相談ください。

新しい病院の先生の紹介



名前 松岡 ^{やすふみ} 保史
 担当 内科
 前任地 自治医科大学附属病院 総合診療内科
 趣味 野球、麻雀
 抱負

初めまして。医師7年目の松岡と申します。今までに外ヶ浜町で2年、三戸町で1年医療を行っていました。大間でも地域の方に信頼してもらえる医療を行えるように頑張りたいと思います。



名前 ^{にべ よしや} 二部 悦也
 担当 内科
 前任地 青森県立中央病院
 趣味 筋肉づくり
 抱負 目標BMI 20、体脂肪率10%!!

