

ご近所の お医者さん

360

宮田医院院長

宮田重樹さん＝富田林市

お医者さん



ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、運動器(骨格や関節、筋肉など)の障害により、介助や介護が必要になる可能性が高い状態をいいます。ヨロヨロ、フラフラして歩行、立ち座りなどの移動能力が低下し、そう遠くない将来に歩きにくくな

寝たきりにならない

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、運動器(骨格や関節、筋肉など)の障害により、介助や介護が必要になる可能性が高い状態をいいます。ヨロヨロ、フラフラして歩行、立ち座りなどの移動能力が低下し、そう遠くない将来に歩きにくくな

「ロコトレ」で元気な体

(廃用症候群)になり、最終的には寝たきりになってしまいます。2015年9月に総務省が公表した統計によりますと、65歳以上の高齢者人口は3338.4万人、高齢化率が26.7%で過去最高とな

りました。介護を必要とせず、日コトレがありますが、最低限行っ常生活に支障なく自立した生活ができる期間(健康寿命)を延ばすためには、元気な体を保持し、可能な限り医療・介護を受けずに済む体作りが必要です。なぜ年齢を重ねると動きにくくなるのか。それは、体幹関節のむねが弱くなるためです。地元の地域包括支援センターに相談してください。日本整形外科学会のホームページも参考になります。

ロコトレをすれば、元気に動ける体になります。

お医者さん

