

東北地方太平洋沖地震の被災者の皆様へ

－静脈血栓塞栓症、ロコモティブシンドロームの対策について－

このたびはたいへんな地震また津波にあわれ、心身ともにお疲れのこととお察し申し上げます。

避難場所でじっとして動かない状態が続きますと、静脈血栓塞栓症（エコノミー症候群）が起こったり、足腰が弱くなってロコモティブシンドローム（ロコモ）になりやすい危険があります。

少しでも体を動かして、足腰を健康な状態に保つよう何種類かの運動をお勧めいたします。

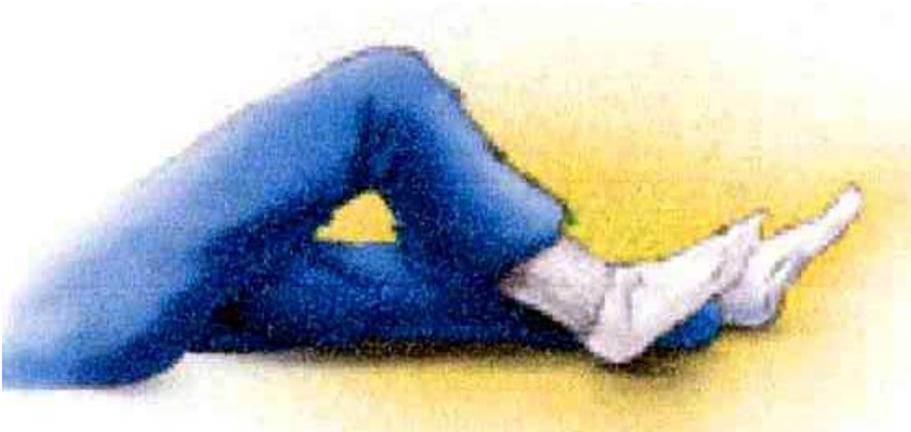
1) 足首の動きを滑らかにする運動、静脈血栓塞栓症の予防運動

寝ていても、膝を伸ばして座った状態でも結構です。つま先を上げるように足首の関節を甲の方に曲げて 5 秒間保持します。次いで、つま先を下げるように足の裏側に曲げてその位置を 5 秒間保持します。これを 10 回続けて行います。反対の足も同じように行います。



2) 膝の動きを滑らかにする運動(膝の曲げ伸ばし運動)

これまで膝に痛みがあったことがある人にお勧めです。寝ていても、膝を伸ばして座った状態でも結構です。ゆっくり膝を曲げ、またゆっくり膝を伸ばします。痛みのない範囲で行います。10 回続けて行います。反対側も同じように行います。

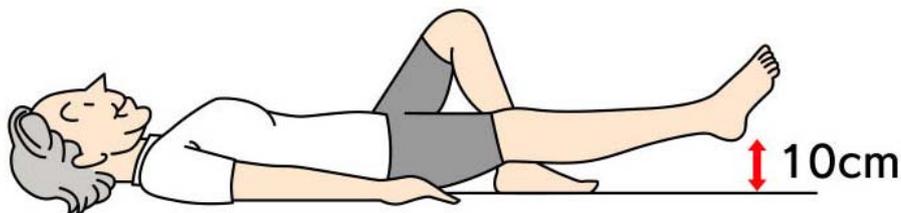


3) 太ももの筋力を強くする運動

膝に痛みのある人や、痛みがあったことがある人にお勧めです。

・寝た状態で行う方法

仰向けに寝て片方の膝を直角以上に曲げます。もう片方の脚を、膝を伸ばしたまま床から10cmの高さまでゆっくりと挙げます。5秒間保持します。最初は少ない回数でもかまいませんが、20回くりかえすのが目標です。反対側も同じように行います。これを朝夕2回行いましょう。



SLR運動(脚あげ体操)

日本整形外科学会 患者説明用パンフレット No23 より

・椅子にすわった状態で行う方法

椅子のふちにつかまり浅く腰かけます。片方の膝を曲げ、もう片方はつま先を上げ足首を直角にして、膝をまっすぐ伸ばします。そのままかかとを床から10cmの高さまでゆっくり持ち上げます。この状態で5秒間保持します。最初は少ない回数でもかまいませんが、20回くりかえすのが目標です。反対

側も同じように行います。これを朝夕 2 回行いましょう。



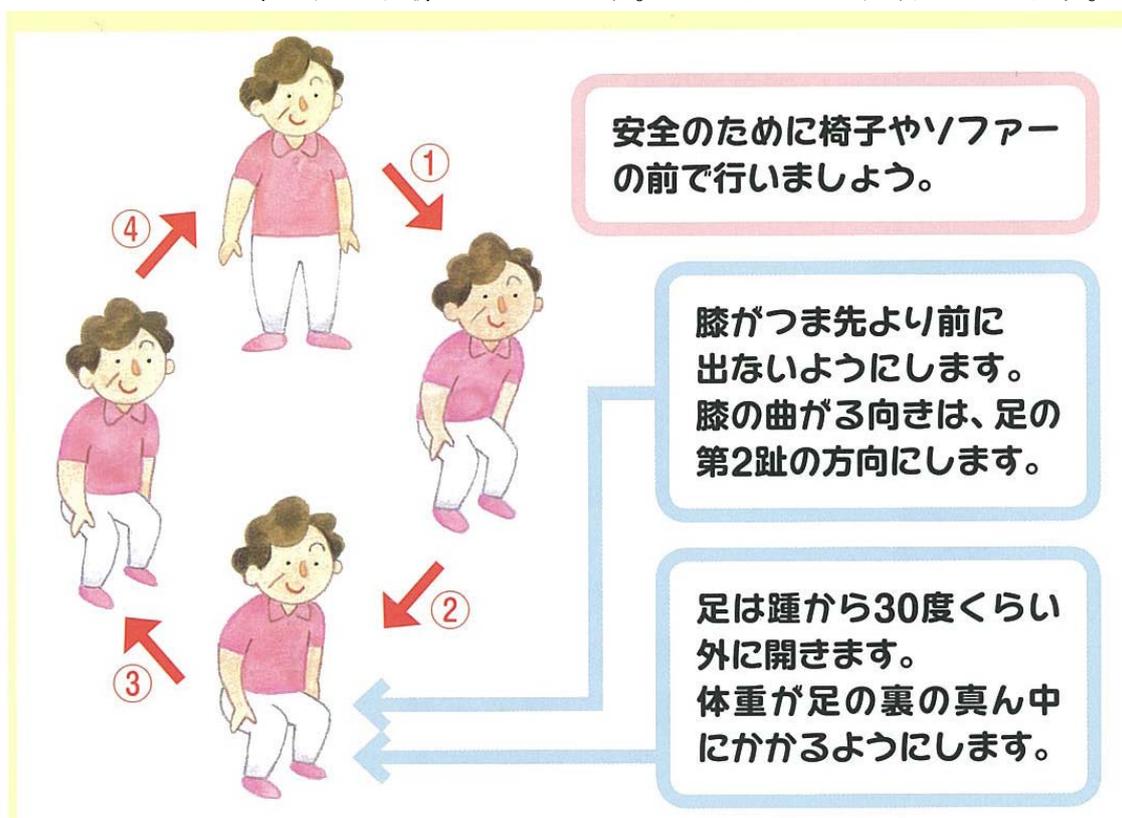
日本整形外科学会 患者説明用パンフレット No23 より

4) ロコモ対策

足腰が弱ったと感じたり、あまり動けていないなど思う方にお勧めです。

・足腰が弱らないようにする運動、スクワット

足はかかとから30度くらい外に開き、体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。膝が爪先より前に出ないように気をつけ、前傾姿勢になり膝をゆっくり曲げます。膝を曲げる角度は90度くらいを目標にします。ゆっくり戻ります。全体で10秒から12秒かけて行います(図5)。最初は少ない回数でもかまいませんが、5回を目標にしています。これを一日3回行いましょう。



日本整形外科学会 ロコモパンフレット 2010 度版より

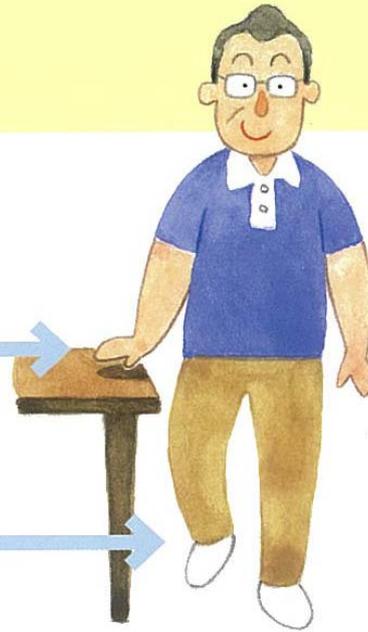
・足腰のバランスをよくする運動、片足立ち訓練

目を開けた状態で床に足がつかない程度に片足を上げます。左右ともそれぞれ1分間ずつ行います。これを一日3回行うのが目安です。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行うようにしてください。

左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ず
つかまるものがある場所
で行いましょう。

床に着かない程度に片足
を上げます。



日本整形外科学会 ロコモパンフレット 2010 度版より

5)その他

少し歩くことやラジオ体操なども効果的であると思います。

日本整形外科学会

理事長 中村 耕三

日本整形外科学会 運動器リハビリテーション委員会

担当理事 藤野 圭司

委員長 千田 益生