



転ばぬ先のフットケア！足指からロコモ予防！

～「つまずきやすくなったなぁと感じたら受けてみたい講座」を開催～

と き 1月24日(金) 午後2時～4時

ところ 光が丘区民センター集會室(練馬区光が丘2-9-6)

24日、光が丘区民センターで健康長寿講演会「つまずきやすくなったなぁと感じたら受けてみたい講座」が開催された。近年、介護予防の分野で注目を浴びているロコモティブシンドローム(運動器症候群、略称ロコモ)予防を実践的に学ぶ内容で、東京医療保健大学医療保健学部教授の山下和彦さんが講師を務めた。ロコモとは、運動器の障害のために移動能力が低下して、要介護になっていたたり、要介護になる危険の高い状態をいう。

つまずきやすくなったと自覚している区民を対象に、区内で初めて開催された同講演会には、最高89歳までの約60人が参加。会場では、足の指をじゃんけんのグーの形にして、膝から下の筋力を測る足指力測定が実施された。足指力測定では、膝から下の筋力を測ることで、自分の「つまずきやすさ」を知ることができる。高齢者が寝たきりになる原因の多くは室内での転倒であり、足指力を知り、鍛えることは、「つまずき」を予防する上でも大切である。講義では、測定結果を踏まえたロコモ予防法が紹介され、足の指の柔軟運動やマッサージなど椅子に座りながら簡単にできる足指の運動も行われた。

参加した70歳代女性は、「初めて足指力を測った。普段はあまり運動をしていないが、簡単に取り組めると分かったので、運動をして、いつまでも元気に過ごしたい」と話してくれた。



足指力の測定



講座の様子

【ロコモ予防と足指力】

運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたたり、要介護になる危険の高い状態をロコモティブシンドローム(略称ロコモ)という。2007年に日本整形外科学会が提唱した。

筋力が低下すると転びやすくなるため、筋力の維持がロコモ予防のひとつの目安になる。足の指でグーをする動きは、すねやふくらはぎの筋肉を使い、足指が地面をつかむ力になる。また、歩行の蹴りだしには、つま先の力が必要で、つまずきを予防するためにも大切である。

【問い合わせ】北保健相談所 地域保健係 電話03-3931-1347