

健康フェスタ2016探訪記：

「～Let's ロコモ体操～」体験

国病久原会 会長 廣田典祥



今年の健康フェスタは、少しひんやりとする外気に包まれ、絶好の秋晴れの中で開催されました。江崎院長による開会の挨拶のあと、玖島中学校吹奏楽演奏や、それに引き続く、「おおむら太鼓連くじら太鼓」による、耳をつんざくような太鼓演奏のリズムで会場は一気に盛り上がりました。遠くで幼稚園児達が一列となって、観覧している様子を見ることができ、平和で豊かな國、日本を実感しました。

だが、我が国は先進諸国の中でも先駆けて超高齢社会にはいりました。今しばらく低成長時代が続くことでしょう。このような中、私達、高齢者はこの国をどのように支えてゆくべきか。その心構えの一つ、健康長寿を目指して、健やかな身体を保ちつつ、幾ばくかの社会的貢献が必要だと思っております。

という訳で、

そこで、今回のフェスタでは、

「健康寿命を延ばそう！！～Let's ロコモ体操～」

をお目当てに、体験学習をしました。

レポーターである私に、親切に対応していただいたのは、リハビリテーション科、理学療法士長 坂本浩樹さん。穏やかな、親切な方です。

「ロコモ体操」とは？ロコモーション トレーニングのことです。「ロコトレ」と同じ。

また「ロコモ」とは「ロコモティブ シンドローム」の略称です、様々な運動器疾患の総称ですよね。骨粗しょう症、変形性関節症、変形性脊椎症など。また、加齢による運動機能不全も。これらの運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっている、要介護になる危険の高い状態を指します（日本臨床整形外科学会）。

人間は本来、二本足で歩行する生き物です。二本足を使いながら、環境に適応する行動を意味しています。二本足で移動できることは健康長寿の必要条件と言っても過言ではないでしょう。

しかし、加齢ともに、不自由なく二本足で歩行することに困難を迎えることとなります。日常生活面でも何らかの障害を来している状態になってしまう。これを、少しでも予防する、進行を食い止めること、この基本に「ロコトレ」（ロコモ体操）の習慣を身に付けることが大切であることを学びました。

最も勉強になったのは、ロコトレはたった二つの基本的な習慣を身に付けることだ、というお話でした。その二つとは、「片脚立ち」と「スクワット」です。

これまで、ロコトレとは複雑な運動を通り一遍マスターしなければならないのだという先入観を持っていましたが、これほど、場所要らず、器具要らず、時間要らず、至ってシンプルな二つの基本動作です。この基本動作さえきちんとやれば、大方の運動能力をカバーできるという、耳よりな話に、小躍りして聴き入りました。



片脚立ち

まず、「片脚立ち」から、左の写真をご覧ください。

「片脚立ち」はバランス能力をつけるロコトレです。左右1分間ずつを目標に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）

（写真は坂本土長さん）



次に、「スクワット」です。

左の写真。「スクワット」は下肢筋力をつける手段です

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返し、1日3回行いましょう。

スクワット

いずれにせよ、自分の体力に合わせてやる必要があり、いくつかの注意点もあるとか、理学療法士の助言があった方が良いでしょう。一般の方はこのような「健康フェスタ」に来て、体験学習されることをお勧めいたします。

この体験学習では、知り合いの看護師さん、未知のスタッフの方々にも、ご指導を頂きました。起床時のちょっとした心がけで、背筋や腹筋のトレーニングになる方法など、体験させてもらいました。

加齢とともに、ロコモに関する要因や症状に関して、心あたりが増えてきました。私自身、思いがけない場所の段差に気づかず、躓いてしまうことがあり、ヒヤリとさせられます。転倒して、大腿骨頸部骨折をしてしまったケースは日常茶飯事に聞く話ですね。

そういう自分も他人事ではありません。地面の凹凸に気が付かない自分がいる。地面が平面のように見えてしまう。他のことを考えて歩いてしまい、注意が散漫となっている。下肢筋力低下の認識を欠き、歩行時に知らず知らず、すり足歩行になっている。いつ転倒を引き起こすか、十分注意しておかないといけません。

このあたり、転倒に関して、下肢筋力の低下に加えて、神経心理学的な観点を述べてみたい。高齢者は視力の低下に加えて、視空間認知、選択的注意など、高次脳機能が低下していることも念頭に置く必要があると思います。周辺の物と自己の身体との位置関係の認識も落ちてくる。視力はあるのに、周辺の物があることを分かっておりながら無視してしまうなど、認知症患者の神経心理テストを経験しておりますので、余計、そのような視点からも考えるようになりました。

歩行とはロコモーション (locomotion)「移動」のことです。ヒトが進化の過程で他の脊椎動物とは異なり、ヒトの脳が著しく発達しているのは、この二足歩行と密接な関係があると言われていています。歩行にともなって、自由に動かせるようになった両手により、物を運んだり、道具を使ったり、食物を手に入れたりする遂行能力を高めることとなり、言語機能も備わり、同時に社会脳を作り上げ、集団での社会性をどんどん拡大できるようになった。それによって文化が興った。国家も形成された。

二足歩行は、人間の活動を支える基本中の基本ということですね。だから、二足歩行ができること、その機能を大切にすることは、健康寿命を延長することにつながります。

現代では、文化も爛熟し、容易に食物も手に入り、交通手段の発達、情報機器の高度化で、人間はロコモーションをおろそかにするようになった。運動習慣の無い生活、痩せすぎと肥満、活動力の低下、下手するとスポーツのやりすぎや事故、痛みやだるさの放置など(日本臨床整形外科学会のホームページ)で、知らず知らずに適切に体を動かすことに無頓着になってきたのでしょうか？

これまで、ロコモーションの持つ大切さは、普段意識することはありませんでした。このように考えてみると、これからもロコモーションに気を付けて積極的に社会参加を心がけ、多数の方々とコミュニケーションを楽しむこと、それが人間に与えられた大切な価値ということですね。

超高齢社会で暮らしてゆく、中高年の方は自ら必要な健康意識を高め、それを学習する機会として、長崎医療センターで行われている「健康フェスタ」へ参加することは大層意義があります。多くの市民にもっともっと参加して欲しいですね。

末尾になりますが、リハビリテーションセンターの坂本理学療法士長さんをはじめ、スタッフの皆様に御礼を申し上げます。