

ロコモティブシンドロームから自分を守る とっておきのお話

東京都南多摩地域リハビリテーション支援センター
室長 専門理学療法士 木野田典保

健康寿命という言葉をご存知でしょうか？これは「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」のことを言いますが、この健康寿命と平均寿命との差が男女押し並べて10年程あります。わかりやすく言えば、誰かにお世話してもらいながら暮らさなければならない期間が約10年間あるということです。しかし、今後はそのお世話をしてもらえる人もサービスも当てにならなくなるとすれば、おそらく誰もがこの期間をできる限り短くしたいと希望することでしょう。

そして、もう一つの事実は、寝たきりになる要因や要支援・要介護（介護保険）になる原因が、脳卒中や心疾患と同様に骨や関節疾患に起因するものが、意外と多いということです。

そんな訳で、現在では日本の至る所でロコモティブシンドローム予防講座や転倒予防教室などが開かれているのです。

そこで私のセッションでは、

- 介護予防を進める必要がある理由
- ロコモティブシンドロームとは？
- 介護予防のため必要なこと
- 良い姿勢を作るために
- バランス能力を高めるために
- 活動量を上げるために
- 生活しながら介護予防 “ながらリハビリ”

などをお話しする予定です。

皆さんと一緒に介護予防について理解を深め、皆で健康になって支え合い、この未曾有の超高齢社会を乗り切って参りましょう。