

熊本地震の被災者の皆様へ

ーエコノミークラス症候群、ロコモティブシンドロームの対策についてー

このたびはたいへんな地震にあわれ、心身ともに厳しい状況のこととお察し申し上げます。

避難場所におきましても、不自由さ、水や食料の不足、医薬品の不足など、困難なことの多い状況だと思います。特に、避難所や車の中で過ごされている場合は、身体を動かすことが少なくなっているのではないのでしょうか。

動きの少ない状態が続きますと、下肢の静脈に血栓が詰まってしまう**エコノミークラス症候群**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)**になり転倒して骨折を起こしたりと、負の連鎖が起こることがあります。

水や食料、温かさが十分ではない状態ではありますが、少しでも体を動かして、血栓を予防し、足腰を健康な状態に保つよう、以下のような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、エコノミークラス症候群の予防運動

仰向けに寝た状態でも、膝を伸ばして座った状態でも良いので、足首を反らして 5 秒間。次いで、足先を伸ばして 5 秒間保持します(図 1)。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。両足同時でもかまいません。



2) 膝の動きを滑らかにする運動(膝の曲げ伸ばし運動)

膝が痛いことがあった人におすすめです。

寝た状態で、ゆっくり膝を曲げ、また ゆっくり膝を伸ばします(図2)。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。

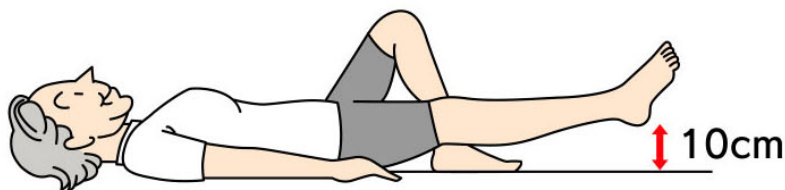


3) 太ももの筋力を強くする運動

1 寝た状態で行う方法

膝に痛みのある人や、痛みがあったことがある人におすすめします。

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 10 センチの高さまでゆっくりと挙げます。5秒間保持します。(図 3)。回数はできるだけいいのですが、これを 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

2 椅子にすわった状態で行う方法

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します。

椅子のふちを持ちながら浅く腰かけます。片方の膝を曲げ、もう片方は足首を直角に曲げ、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。5 秒間保持します(図 4)。回数はできるだけいいのですが、これを 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。



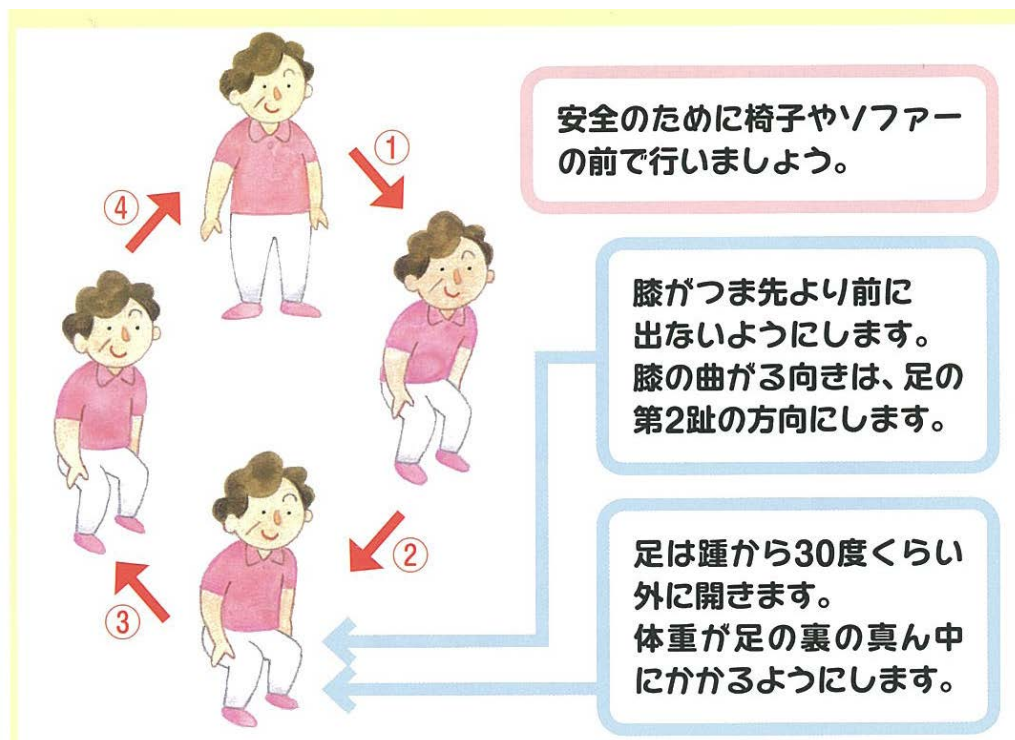
日本整形外科学会 患者説明用パンフレット No23 より

4) ロコモ対策

1 足腰が弱らないようにする運動、スクワット

足腰が弱ったと感じたり、あまり動けていないなどの方におすすめです。

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)。回数はできるだけいいのですが、5回を目標にしています。できればこれを一日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 2015 年度版より

2 足腰のバランスをよくする運動、片足立ち訓練

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で、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(図 6)。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。



日本整形外科学会 ロコモパンフレット 2015 年度版より

5) その他

歩くことやラジオ体操などもたいへん効果的です。

保温に気をつけることや、無理をしないことも重要です。

どうか、ご自愛くださるようお願い申し上げます。

また、皆さまが再び落ち着いた生活に早く戻れますよう、心よりお祈り申し上げます。

日本整形外科学会
理事長 丸毛 啓史