

# 楽しく呼吸ニュース

No. 21

理学療法士の先生とロコモティブシンドローム（ロコモ＝骨・関節・筋肉などの運動器が衰え、自立度が低下し要介護や寝たきりになる可能性が高い状態のこと）について勉強しました。

## ロコモティブシンドロームの予防

まずは、チェックしてみました！7つの項目のうち1つでも当てはまれば、ロコモティブシンドロームの心配があります。

- 1. 片脚立ちで靴下がはけない
- 2. 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 3. 階段を上るのに手すりが必要である
- 4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5. 15分くらい続けて歩けない
- 6. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 7. 家のやや重い仕事が困難（掃除機使用や布団の上げ下ろしなど）

参考：公益財団法人 日本整形外科学会作成パンフレット



### ロコモ予防のためのトレーニングにも挑戦！

#### 片脚立ち

左右で1分間ずつ、1日3回行いましょう。転倒しないよう机などに手をつけてやりましょう。

## スクワット

イスに腰を掛けるようにお尻をゆっくり降ろします。机に手をついたり、後ろにイスを置いておくと安心です。



最後に握力測定も行いました。握力は、全身の筋力がどれだけあるかの目安になり、継続して測ることが大切です。10kg以上あれば日常生活に問題ない数値ということです。

## 第22回 楽しく呼吸会

呼吸器疾患で苦しむ患者さん同士、日頃の病気の悩みを交流したり、勉強会などを開催しています。病気と向き合い、お互いが支え合っていくためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。



### 〈呼吸の仕組みと呼吸器の病気について〉

☆ 12月13日（金） 14:00～15:30

場所：のざと診療所

☆ 1月16日（木） 14:00～15:30

場所：千北診療所

☆ 1月17日（金） 14:30～16:00

場所：姫島診療所

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会（準備会）

TEL. 06-6475-8885 あおぞら財団：林/TEL. 06-4808-8151 のざと診療所：真崎/TEL. 06-6475-0790 西淀川公害患者と家族の会：上田

独立行政法人環境再生保全機構 ぜん息・COPD予防等情報発信事業に係るCOPD患者等のQOLの向上のための呼吸リハビリテーションの普及及び地域ネットワークの構築事業（大阪ブロック）