

在宅時間でリフレッシュ！ テレワーク、身体動かし業務効率アップ！

在宅時間が長くなることによる、身体活動量の低下が問題になっています。コロナ禍のテレワークでも、活動量を増やす方法をご紹介します。



●望ましい作業姿勢

- ①椅子に深く腰掛け、背もたれに背を十分にのた、足裏全体が床に接した姿勢が基本
- ②ディスプレイと40cm以上の視距離を確保する
- ③ディスプレイを注視する時間やキーを操作する時間はできるだけ短くする

出典：厚生労働省「テレワークにおける適切な労務管理のためのガイドライン」

●ストレッチで「肩こり」「腰痛」予防！

ストレッチの効果 首や肩周囲の筋肉をほぐすことで、血流を改善し、筋肉や神経の緊張を和らげます。

肩こり予防に



手で頭をゆっくりと引き、首や肩の筋肉を伸ばします。



デスクワークで丸まりがちな背中をそらすことで、肩まわりの筋肉を伸ばします。椅子の形によって、やりやすい方を選びます。



どちらか

腰痛の軽減・予防に



膝の上に片方の足を乗せ、腰から上体を倒し、太ももの後ろとお尻の筋肉を伸ばします。



椅子の背を持ちながら、ゆっくり後ろに身体をねじります。



片方の手で膝を軽く押さえながら、後ろに身体をねじります。

◆実施時のポイント

- ①1つの動きは20～30秒ほどを目安に2～3回セットでおこないます。
- ②ゆっくりと呼吸をしながら伸ばします。痛みを感じる場合は無理におこなわないようにしましょう。

寝たきりになるのを防ぐために今、やっておくこと

— いつまでも元気で動ける人生をめざしましょう —



北葛北部医師会
あさひの さとし
浅野 聡 氏
東埼玉総合病院

埼玉脊椎脊髄病センター

2019年の日本人の平均寿命は女性87・45歳、男性81・41歳と過去最高を更新し続けています。一方、健康寿命は男性72・14歳、女性74・79歳と平均寿命よりかなり短く、人生の終盤に健康上の問題で日常生活に支障がある期間は10年前後もあります。

現在、幸手市の高齢化率は34・5%で日本全体の28・7%よりかなり高率です。それゆえ、高齢者ができるだけ長く健康で自立した生活を送ることは本人だけでなく、家族や地域社会にとって非常に重要なことです。

要支援・介護の原因では運動器(骨、筋肉、関節、神経など)の病気が25%を占め、脳血管疾患(脳卒中)と高齢による衰弱を含めると運動器の障害が過半数となります。

骨や関節、筋肉など運動器の衰えで「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態を「ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)」と呼びます。ロコモを放置すると立ったり歩いたりするのが次第に大変となり、要介護や寝たきりに近づきます。

このロコモを調べる方法にロコチェックやロコモ度テストがあります。ロコチェックの一つでも該当した人、ロコモ度テストでロコモ度1または2と判定された人は要注意です。

日本人を対象とした近年の調査では、40歳代でも20歳代と比較してロコモ度テストの成績が悪くなっていることが示されています。すなわち、将来の寝たきりを防ぐには40

歳代からロコモに気をつける必要があります。

ロコモになることやその進行の予防にはロコトレが効果の良い運動として勧められます。40歳代からロコモに気をつけ、ロコトレを始めて将来の寝たきりを防ぎましょう。

ロコモの原因となる三大疾病(病名)は変形性脊椎症、変形性関節症、骨粗しょう症です。このうち骨が弱くなって骨折しやすくなる骨粗しょう症患者は加齢とともに増えますが、骨粗しょう症そのものは自覚症状がないので骨折するまで多くは気づかれません。

骨粗しょう症の代表的な骨折である足の付け根の骨折(大腿骨近位部骨折)を起こすと2～3割、背骨の骨折(椎体骨折)では1割程度が寝たきりに近くなり、さらに寿命も短くなる危険があります。

女性において骨粗しょう症は60歳代で3人に1人、70歳代なかばでは2人に1人程度と報告されています。男性でも70歳代になると2割程度と言われています。また、糖尿病、加齢による腎臓の機能低下(慢性腎臓病)、タバコによる肺の障害(慢性閉塞性肺疾患)、ステロイド剤内服は骨粗しょう症の原因となります。

女性は60歳、男性でも70歳

ロコチェックをやってみましょう

- ①片脚立ちでくつ下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難である
- ⑤2kg程度(1ℓの牛乳パック2本程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

幸手市では平成30年度から骨粗しょう症検診を拡大し、女性は40、45、50、55、および60歳以上、男性は70歳以上ならば誰でも検診が受けられます。

骨折する前に検診を受け、骨折によって寝たきりになることを防ぎましょう。

※ロコモ度テストや、ロコトレに関するお問い合わせは介護福祉課 ☎(42)844 福祉課へ。
問合せ 介護福祉課 ☎(42)844 38・FAX(43)5600

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、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。

床につかない程度に、片脚を上げます。



下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
 - 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。
- ※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

お勧めのロコトレ