

# ヘルス

health



前回紹介したロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、加齢に伴いさまざまな筋肉や関節、靭帯(じんたい)などの運動器の障害および機能不全といえます。気になる具体的な

症状としては、①家の(1袋の牛乳が2個程度)を持ち帰るのが困難である。②家のやや階段を上るのに手すりが必要である。③15分用、布団の上げ下ろし

## ① 予防 介護

## 運動器症候群 症状の確認を

くらい続けて歩けない。④横断歩道を青信号で渡りきれない。⑤片足立ちで靴下がはけない。⑥2ヶ月程度の買い物

れも油断したり放置すると、転倒して骨折したり、閉じこもりや寝たきりになる可能性を持っています。転倒や骨折で痛い思いをしないように、大切な家族の手を煩わせることがないように、しかるべき時期には介護予防に取り組むことが必要ではないでしょうか？

(宮崎市・有限会社ケアプロジェクト代表 吉野喜裕)

くまのくまのプロジェクト