

〒123-4567

大阪府〇〇市〇〇区〇〇〇丁目〇番
〇-〇〇〇号-大家方

大阪 花子 様

FP2300002

大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課

〒540-0028

大阪府大阪市中心区常盤町1-3-8

中央大通FNビル8階




[TEL]06-4790-2031

[FAX]06-4790-2030

あなたのお体の状態についてのお知らせ

このお知らせは、令和4年度の後期高齢者医療健康診査の問診の回答から、フレイル（加齢に伴う心身の衰え）の恐れが高く、足腰が弱って歩行しにくいロコモティブシンドロームが心配な方へ、改善のポイントなどをお知らせします。

あなたの健康診査結果（問診の回答）

以前に比べて歩く速度が遅くなってきていると思いますか	はい	
この1年間に転んだことがありますか	いいえ	
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	いいえ	

あなたへのメッセージ

転倒への不安感で外出を控えていませんか？すり足になっていませんか？ バランスを崩しやすくなっていませんか？ 外出する時は、歩きやすい靴を選んで、足先を意識して歩いてみましょう。

いつもの距離を歩くのに時間がかかると感じているようですが、歩く以外で生活に支障を感じることはありませんか？ボーっとしたりフラフラして転倒したり転倒しそうになったことがある場合、足腰の痛みや息切れがある場合などは早めに医療機関に相談しましょう。

自覚症状がない場合は、家でもできるロコトレをしましょう。また、感染対策がされた運動教室などの参加もいいですね。



フレイル（加齢に伴う心身の衰え）とは・・・

- 加齢に伴い、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。健康と要介護状態の間のような状態ですが、適切な予防をすることで心身の機能を取り戻すことができる時期です。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは・・・

- 加齢と骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって歩きにくくなり、転倒・骨折しやすくなっていて、放置すると自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

ロコモを予防するために裏面をご参照ください。

ロコモを進行させないための対策は？

フレイル、ロコモ対策の1つに、ロコモトレーニング(ロコトレ)があります。
ロコトレをすれば、転倒しにくくなり、歩行速度も改善でき、元気な体になります。
しっかり対策をすればロコモがフレイルの段階まで進行していても回復が可能です。
但し、痛みが強い場合は主治医と相談してから行いましょう。

今日から始めよう ロコトレ！

- ロコトレは、スクワット、片足立ちの2つです。
安全に行うためテーブルに手をついて行います。



毎日続ければ、腰痛・
ひざ痛を予防・改善で
きて、いつまでも達者
に歩けるようになります。

1.スクワット



テーブルに手
をつく



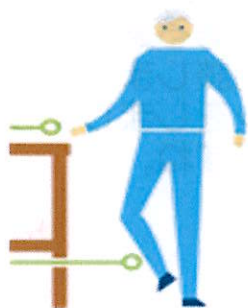
膝が出ないよう
に注意

- ① 椅子に座ってテーブルに手をつきます。
- ② 座った姿勢から背すじを伸ばしたまま、胸をテーブルに近づけて、ひざがつま先より前に出ないように立ち上がります。
- ③ おしりを後ろに引きながらゆっくりとひざがつま先より前に出ないように座ります。
- ④ 5～10回を1日3回行います。

★ ポイント

- ・ 背すじを伸ばす
- ・ ひざをつま先より前に出さない
- ・ ひざとつま先の向きをおなじ向きにする

2.片足立ち



- ① テーブルに片手をついた側の足を床に着かない程度に前に上げて静止します。
- ② ①と同時に、太ももの内側、お尻を引き締め、さらにお腹を引っ込めて、体幹(体の中心)を安定させます。
- ③ 1分間片立ちします。
※ 足が着いたらすぐに上げて続けます。
- ④ 左右行います。

【図出典元:ロコモチャレンジ! 推進協議会ロコモパンフレット2015年度版 作成:大阪臨床整形外科医会 宮田重樹】

新型コロナウイルスの感染とフレイル



外出自粛による
フレイルの進行
が心配です。

新型コロナウイルスの感染をおそれるあまり外出を控えすぎて、
フレイルが急速に進んでいくのではないかと危惧されています。
屋外での運動、散歩は安全でおすすめです。

外出は人込みを避け、帰宅後のていねいな手洗いを励行しましょう。