

## 第 15 回いきいきロコモ講習会

「いきいきロコモクイズ～足腰の知識についてお聞きします～」

🌀 日 時 平成 30 年 7 月 14 日（土） 午前 9 時 30 分～11 時 45 分（午前 9 時開場）

🌀 場 所 板橋区立グリーンホール 2 階ホール

🌀 プログラム

- ① ご挨拶 NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事  
医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明先生
- ② 講演 「いきいきロコモクイズ～足腰の知識についてお聞きします～」  
埼玉医科大学保健医療学部講師 新井 智之先生
- ③ みんなでロコテスト  
椅子立ち上がりテストと片足立ちテスト（握力測定）
- ④ いきいきロコモ体操  
歌に合わせてロコトレをやってみよう
- ④ 質問コーナー  
皆さんのお悩み、質問に演者が答えていきました。

## 講演内容



連日うだるような猛暑が続いていた 7 月 14 日。板橋区立グリーンホールで第 15 回いきいきロコモ講習会が開催されました。この日も午前中から気温はぐんぐん上がり、講演中には屋外は 34 度と大変暑い日となりました。そんな中 175 名の方にお集まりいただきました。

まず、当法人高運研代表理事の石橋英明先生より挨拶がありました。熱中症に十分気を付けてくださいとの話で、大切なことは「水分・塩分・睡眠・エアコン」。これらに気をつけて暑い夏を元気に過ごしましょうということで講習会をスタートしました。

今回の講習会は「いきいきロコモクイズ」で皆さんとロコモについての知識を確認、勉強する会となりました。担当は埼玉医科大学保健医療学部の新井智之先生でした。もう何度も講演会、講習会に参加されている方はもしかしたら全問正解の自信があったかもしれませんが、普段大学で若い学生さんを相手に授業されている先生は、なかなか難問を用意してきていて、意外に手ごわいクイズとなりました。あちこちで頭をひねり、「ひっかけ問題かしら？」などとざわめきが聞



こえたりしましたが皆さんそれほど、真剣に考えて下さったようです。解答発表の時間には、予想外の答えに、どよめくシーンさえありました。

難問でしたが7問中5問以上正解だった方もおられました。素晴らしいですね。皆さん、これからもロコモについてどんどん知識を増やしていただきたいと思います。

そのあとみんなでロコテストを行いました。丸谷先生と旭先生が担当でした。解説の後、片足立ち時間テスト、30秒椅子立ち上がりテストをお隣の方とペアを組んで行いました。また休憩時間には握力テストも行いました。

次に藤田先生と三浦先生が壇上に上がり、恒例のロコトレを行いました。若い三浦先生がお手本でスクワットをしてみせると会場から「ほ～」と感嘆のため息がもれました。藤田先生より、「スクワットは深ければ深いほど負荷はかかり効果はありますが関節の柔らかさも関係しますので無理のない範囲でしてください」と話がありました。さらに、暑い季節でウォーキングが無理な場合は家の中の段差を利用して、踏み台昇降を行いうのもよいといった話もありました。



最後は質問コーナーです。石橋先生と新井先生が答えました。肩が上がらないという質問に、肩そのものが原因のことも多いですが、腕にしびれがあるときは首が原因のこともあるとの話でした。首が悪いときは重たいものを持たないこと、首をそらさないでうつむき加減の方がよいこと、枕を少し高めにして寝ることなどの注意がありました。膝がカクカク音がするといったお悩みには、スクワットで膝の力を鍛えるとよいこと、歩き出す前に膝を2～3回振ってからがよいという話でした。コレステロールを気にして卵を食べてよいかという質問には、卵についてはコレステロールを上げるというデータと上げないというデータの両方があり、いずれにしても70代から80代の方は栄養をしっかりとるのが大事で、コレステロールは少し数値が高めの人の方が長生きで、むしろ低栄養の方が問題といった話でした。他にもたくさんの質問にお答えしました。



## 皆さんからのコメント

- 体操教室に通っていますが、ロコモ体操に興味があります。 (70歳 女性)
- 大変参考になりました。 (81歳 女性 他2名)
- 今からロコモをしないとヤバいと思いました。 (52歳 男性)
- いきいきロコモクイズ。自分では知っているつもりでしたがまだまだ知らなくてはいけないと反省しました。 (75歳 女性)
- 要望ですが、グループを作ってみんなで自分で心がけていることを話し合う体験発表がしたい。 (70歳 女性)
- 実技はとても参考になった。 (83歳 女性)
- 片足立ちの結果がひどかったので毎日やろうと思う。 (65歳 女性)
- ロコモ体操とウォーキングを日常的に行っていきたい。 (63歳 女性)
- 続ける事の大事さを再認識しました。 (77歳 女性 他7名)
- 毎回出席出来る事を楽しみにしています。 (80歳 女性 他2名)
- 楽しく笑って面白かった。これからも参加したい。 72歳男性 他3
- ロコモクイズは楽しかった。 (80歳 女性 他1名)
- やる気はありますがあちこち痛いとすぐやめてしまうので少しでもやるようにしたい。 (81歳 女性)
- ロコテストは何回もやっているのに今日の結果はショックでした。体操頑張ります。 (66歳 女性)
- いつまでも歩けるよう頑張りたい。 (80歳 女性)
- 毎日確実にロコモ体操を実行して1回でも多く講習会に出席したい。 (94歳 女性)
- ロコモ体操をやってから体力が付き大変うれしく思っています。 (82歳 女性)
- ロコテストとても楽しかったです。自分の知っている程度が良く分かって良かった。講習会楽しみです。 (82歳 女性)
- 大変暑い中汗をかきながら出席すると疲れもとんでしまうような講習会でした。 (74歳 女性)

NPO 法人高齢者運動器疾患研究所

