

第 8 回板橋いきいきロコモ講習会

「転ばない！骨折しない！骨折予防の ABC」

❖ 日 時 平成 27 年 2 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 講演 「転ばない！骨折しない！骨折予防の ABC」

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 みんなでロコモテスト

片足立ちとイス立ち上がりテストでロコモ度を確認しよう！

③ いきいきロコモ体操

「スクワット、片足立ち、かかと上げを歌に合わせてやってみよう」

歌に合わせて参加者全員で、ロコモ体操をしました。

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

平成 27 年 2 月 14 日土曜日、板橋区立グリーンホール 2 階ホールで「第 8 回板橋いきいきロコモ講習会」が開かれました。講習会は 138 名の方にご参加いただきました。開演までに握力測定を行いました。握力は全身の筋肉の指標になります。男性 26kg、女性 18kg を下回ると、加齢とともに筋肉が弱まる「サルコペニア（加齢性筋肉減少症）」の判定基準にひっかかります。ただ、参加していただいた大部分の方が OK でした。



9時半からの最初の講演は、石橋先生による「転ばない！骨折しない！骨折予防のABC」と題した講演でした。骨粗鬆症や骨折の気をつけ方、転倒予防のための運動、栄養、家の中の注意事項などをまとめて話しました。次は、「みんなでロコテスト」で、「片足立ち時間」と「30秒椅子立ち上がりテスト」を測定しました。藤田先生と新井先生が担当で、皆さん、楽しく頑張りました。

転倒・骨折を予防するために！

- ▶ 骨粗鬆症に多い骨折は、背骨の圧迫骨折と脚の付け根の骨折
- ▶ 骨折は、レントゲンではわからない場合も多い。
- ▶ 骨粗鬆症の薬は、骨折を半分に減らす。
- ▶ 転倒予防は骨折予防に重要！
- ▶ 運動で筋力とバランスの改善を。
- ▶ たんぱく質とビタミンDは、転倒予防に重要。
- ▶ 環境要因に気をつける。
- ▶ 一部の睡眠薬は転倒を増やす。ただ、不眠そのものも転倒を増やす。

そして、「いきいきロコモ体操」。藤田先生と石橋先生が解説、実演しました。スクワットは、いつもの「ロコモ古時計」ではなく、要望が多かった「津軽海峡冬景色」でやりました。みなさんのきれいな歌声がホールに響き渡りました。あと「ロコモくまさん」と「ああ人生に涙あり」で、それぞれ「片足立ち」と「かかと上げ」をしました。ホント、皆さん歌が上手です（と、あまり言うとは何の会なのか分からなくなってしまうが）。

「質問コーナー」も30分で、17件の質問にお答えしました。これもいつも通り、好評でした。

今回も皆さんのご協力もあり、無事に会を終えることができました。ありがとうございました。

