

健やかな暮らしのために

STEP

すてっぷ



特集

ロコモティブ
シンドロームとは

ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム（ロコモ）をご存知でしょうか。人間が立つ、歩く、作業をするといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体のことを運動器といいます。運動器の障害のため立つたり歩いたりするための移動能力が低下した状態のことをロコモといいます。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。日常生活に支障はないと思っても、ロコモになっていた、すでに進行したりしている場合が多くあることが分かっています。ロコモ度テストを用いた住民調査では、ロコモと判定される人は日本に約4500万人いると推定されています。「自分はロコモではないし将来的になることもない。」これを読んでもそう思っているあなたもすでにロコモになっている、もしくは将来的にロコモになる可能性は大いにあります。

どうやって確かめる？

ロコモかどうかは3つのテストで判定します。これは「ロコモ度テスト」といわれています。ロコモ度テストは次のものがあります。文章だけでは

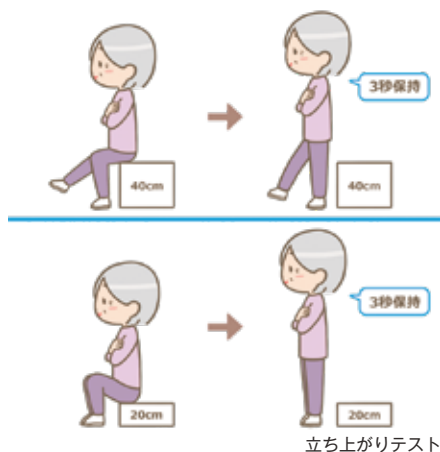
ロコモ度	1	2	3
身体の状態	移動機能の低下が始まっている状態	移動機能の低下が進行している状態	社会参加に支障をきたしている状態
立ち上がりテスト	片脚 40cm不可	両脚 20cm不可	両脚 30cm不可
2ステップテスト	1.3 未満	1.1 未満	0.9 未満
ロコモ25	7点より大きい	16点より大きい	24点より大きい

図1

は詳しいロコモ度（図1）の説明は大変なので、ぜひネットで検索しながら見ていただけると幸いです。

立ち上がりテスト

片脚または両脚でどれくらいの高さの台から立ち上がれるかを測る「立ち上がりテスト」です。40cm程度の台に座り、片脚、両脚で立ち上がるか、また、それより低い高さの台から立ち上がれるかを測定します。もしどちらか一方の脚で40cmの台から立ち上がれない場合、ロコモ度1に該当し、移動機能の低下が始まっている状態です。日常的な運動を習慣づけ、バランスの摂れた食



事をするよう心がけましょう。

2ステップテスト

歩幅からロコモ度を測定する「2ステップテスト」です。歩幅を調べることで下肢の筋力、バランス能力や柔軟性を評価します。まずはスタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。そこからできる限り大腿で大きく2歩あるき、そこで両足をそろえます。バランスを崩した場合やり直しです。2歩分の歩幅を測り（cm）、その値を自身の身長で割ってください。その値

Writer

清水厚生病院 整形外科

医師

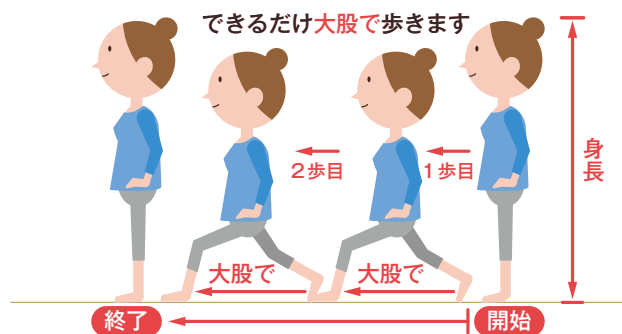
吉村 大輝



が1.3未満であった場合、筋力、バランス力の低下がある状態でありロコモ度1となります。結構厳しいですよ。

2ステップ法の算出方法

$$2\text{歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2\text{ステップ値}$$



2ステップテスト

ロコモ25

ロコモ25というアンケートです。25個の簡単な質問に答えていただき、その結果からロコモ度を測定します。ロコモ25と検索すればすぐできますので是非ともお試しください。

これらの結果の中から、最も数

値の高いものが現在のロコモ度となります。ロコモ度1はロコモが始まっている状態、ロコモ度2は進行している状態、ロコモ度3はさらに進行し社会参加に支障をきたしている状態です。

ロコモ25はこちらから！



ロコモを進行させないためには？

まずロコモの要因ですが、運動器の病気、痛み、衰えなど様々です。これらの要因がつながったり合わさったりすることでロコモになります。ロコモと判定された場合、原因は何かをしっかりと見極め、状態に合わせて適切に対処することが必要です。

対処法には病気の予防、病気に對する治療、運動器の力の衰えに對する筋力やバランスのトレーニング、栄養状態の改善などがあります。また高血圧などの生活習慣病の予防や治療も重要です。原因に

対ししっかりと対処すればロコモは改善可能です。努力は必要になりますが頑張っていきましょう。

もちろん先ほどのテストでロコモに当てはまらなかった人も予防は大切です。日頃の生活から運動や食事などに気を遣っていきましょう。

ロコモの進行防止、予防のため推奨されているトレーニングを1つご紹介しましょう。ロコモーションントレーニング、略してロコトレです。ロコトレは主に片脚立ち、スクワットの2つで構成されています。片脚立ちは床に足がつかない程度に上げ、左右それぞれ1分ずつ、1日3回行います。転倒予防のため机や椅子につかまって行いましょう。



スクワットの方はフォームが大事です。足を肩幅より少し広めに開き、お尻を後ろに引くように、膝を約90

度くらいになるようにゆっくりと下げた後に元の体勢に戻ります。5回程度、1日3セット行いましょう。



おわりに

ここまで読んでいただきありがとうございます。これを読んでいる皆様はまだ運動機能の低下はなく、元気な方が多いのではないかと思います。運動というのは、一時的にやるだけでももちろん素晴らしいことですが継続して行うことが大切だと思います。でも継続のためには「まず1回」を始める必要があります。習慣だとか難しいことを考える前に、目標に向けての「まず1回」を始めてみませんか？

参考文献

ロコモONLINE

未来の自分に感謝される身体をつくろう

腰痛は実は病気の名前ではなく、症状の総称をさし、痛みが特定される「特異的腰痛」と、痛みの原因が特定されない「非特異的腰痛」の2種類に大別されます。

腰痛は内部疾患が原因のこともあるので、痛みの原因を自己判断するのは厳禁です。必ず、整形外科などの医療機関で診てもらいましょう。

日本人の約80%が一生に一度は経験するといわれる腰痛。男性では1位、女性では2位に挙がるほど、身近な身体の問題です。（令和4年国民生活基礎調査）

腰痛予防の日常生活注意点

うち de 体操

少しの意識！
りっぱな腰痛予防です。

中伊豆温泉病院
理学療法士 西尾 英治



腰を守る「姿勢と動作」のルール

日々の動作を少し変えるだけで、腰への負担は劇的に減ります。

1.

物を持つ際の 注意点

膝を曲げ、
腰を落として
持ち上げる

対象物は体にな
るべく近づける

身体を「ひねる」
動作はさける

座位姿勢は腰に負担が
かかるので30分に一回は
身体を伸ばす

座面を高くして
骨盤をたてる

骨盤が後傾するので
座面を高くする

NG 姿勢

2.

座位姿勢の 注意点

痛みが増す場合は理学療法士や
医師にご相談ください。

参照：日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック」

お酒と肝臓

飲酒のリスク

肝臓はアルコールを分解する働きを担っていますが、飲酒が続くと脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変へと進行し、さらに肝臓がんのリスクも高まります。また、お酒は、高血圧や脳卒中、がん、認知症などさまざまな病気とも関係しています。

正常の肝臓



きれいな赤褐色で
表面なめらか。肝機能正常

脂肪肝



肝臓に中性脂肪が
たまり、黄色に見える

肝線維症



炎症が続き、肝臓に
線維が増えてくる

肝硬変・肝がん



線維が増えて肝臓全体が固くなり、
機能が低下する。肝がんのリスクが
高まる。

原因は身近なところに

お酒は、以前は「少量のお酒は健康に良い」と言われることがありました。しかし近年の研究では、「健康への影響だけを考えると、安全な飲酒量(ゼロリスクの量)は存在しない、飲酒量は少ないほどよい」とされています。一方で、厚生労働省の指標では、1日平均 純アルコール20g程度までが、生活習慣病のリスクを高めにくい飲酒量の目安とされています。

純アルコール20gの目安



- ◆健康への影響を考えると、安全な飲酒量(ゼロリスク)はない
- ◆飲まないほど健康リスクは低い

上手に付き合しましょう

肝臓は病気が進行するまで、自覚症状はありません。軽度の肝機能異常(ASTやALT、γGTPの上昇)は、「お酒のせい、脂肪肝のせい」と思われがちです。症状が出る頃には病気が進行している可能性があります。そのためお酒を飲む方は、症状がなくても定期的に血液検査を受け、年に1回は腹部超音波を受けましょう。

お酒を飲む方は、量を控えめにし、週に数日は休肝日を設けること、食事と一緒にゆっくり飲むことが大切です。

お酒とは「適度な距離」を保ちながら上手に付き合うことが、肝臓を守り、健康で長く過ごすための第一歩です。

【参考文献】アルコール性肝障害(アルコール関連肝疾患)診療ガイド2022日本肝臓学会 (編)文光堂
アルコール性肝障害 | 肝臓情報センター<https://www.kanen.jihs.go.jp/sick/kinds/alcohol.html>
アルコールと肝臓病 | 生活習慣病などの情報(e-ヘルスネット) | 健康日本21アクション支援システム Webサイト
<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/alcohol/a-01-002>



JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「**よろず相談窓口**」を設置しております。
ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。 [詳しくはこちら▶▶](#)



NEWS & TOPICS



第 28 回遠州病院学術講演会

入場無料

遠州病院

遠州病院開設 88 周年記念

紡がれた伝統、刻まれる新時代

～先端ロボット医療が導く、地域医療における未来～

講師



医療の未来を拓く ロボット手術の最前線

～静岡の現状と遠州病院における
Hugo 導入の意義～

国立大学法人浜松医科大学 泌尿器科学講座 教授

稲元 輝生 先生



ロボット支援手術の 大潮流と新常識

国立大学法人浜松医科大学

先進ロボット手術開発学講座 特任准教授

本山 大輔 先生

日程 令和 8 年 10 月 25 日(日) 14:00 ～ 16:00 (開場 13:30) 定員 300 名 完全予約制

会場 ANAクラウンプラザホテル浜松 4 階「芙蓉の間」

浜松市中央区板屋町 110-17 053-452-5111

HPはこちら



申込方法 ホームページの「学術講演会開催のお知らせ」よりご確認ください。

【お問い合わせ】JA 静岡厚生連 遠州病院 ☎ 053-401-0080

〒430-0929 浜松市中央区中央一丁目 1 番 1 号 <https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

共催：浜松市医師会



SmileTable に出演

遠州病院

毎週日曜日 11:40 ～静岡第一テレビで放送している SmileTable。毎回旬の食材を取り上げ、生産者さんを訪問したり、食材を使ったレシピを紹介したりしています。

J A とぴあ浜松の「シャインマスカット」を取り上げた回に、遠州病院の管理栄養士 2 名が出演しました。番組内では、シャインマスカットを使った「シャインマスカットのサイダーゼリー」「シャインマスカットの白和え」を作りました。

放送のアーカイブは
こちらから！▶▶



外来診療担当医師一覧表

今月は外来診療担当医師一覧表の掲載がございません。

各病院の一覧表は下の二次元コードを読み取るとご覧いただけます。



遠州病院



静岡厚生病院



清水厚生病院



中伊豆温泉病院

8/21_金

遠州病院

ぶどうの販売

遠州病院入口のコミュニティモールで、J A 静岡経済連によるぶどうの販売会が行われました。

今回販売されたのは 8 月 20 日にぶどう果実品評会に出品された品質の良いピオーネやシャインマスカット。患者さんや病院職員が次々と訪れ、列ができるほど盛況でした。



8/8_土

9/1_火

熊本地震の被災地支援へ

リハビリテーション科医師、理学療法士、作業療法士各 1 名が交替で熊本地震の被災地へ派遣され、被災された方々の生活再建と健康維持・改善を支援するため、専門性を生かして活動しました。派遣に先立ち行われた壮行会では、院長から激励の言葉が贈られました。



静岡厚生病院

季節の飾り

静岡厚生病院では、外来や病棟に季節の飾りつけをしています。外来の階段踊り場には紙で作った風鈴や朝顔ときゅうりの株。スタッフが時間をかけて作成しました。きゅうりの株の中に、きゅうりのマスコットが隠れていました。夏の雰囲気を感じられる作品に仕上がりました。



特別養護老人ホームいはらの里 介護老人保健施設きよみの里

8/18_火

タオルをいただきました

JA しみず女性部の皆様より、たくさんのタオルを寄贈いただきました。今回いただいたタオルは、J A しみず女性部さんが「タオル一本寄付活動」を通じて集めてくださったものです。

代表の方がタオルを届けてくださり、きよみの里では施設長が受け取りました。皆さまの温かいお気持ちに感謝し、大切に活用させていただきます。



SNS やってます！

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中！
ぜひチェック
してみてください！



ソフト食

ソフト食とは、噛む力や飲み込む力が低下している高齢者や患者様向けに食材をやわらかく調理した食事です。やわらか食とも呼ばれます。見た目にも配慮され、食欲をそそるように作られています。高齢者施設や病院などで提供されています。



かぼちゃなめらかプリン

材料（4人分）

- ◆ かぼちゃ……………150g ◆ 牛乳……………150ml
- ◆ 絹ごし豆腐……………100g ◆ 砂糖……………大さじ3
- ◆ 卵……………1個 ◆ ゼラチン……………4g
- ◆ シナモンパウダー ……少々 ◆ ホイップ……………適量

作り方

- ① かぼちゃは種を取り除き、一口大(2~3cm)にカット、大さじ1の水(分量外)とラップをかけて電子レンジ600W3分半加熱。
- ② かぼちゃが熱いうちに皮を取り除き、豆腐・卵・シナモンパウダーを加えてなめらかになるまでつぶし混ぜる。
- ③ 鍋に牛乳・砂糖を入れ、沸騰直前まで弱火で加熱し、大さじ1の水(分量外)でふやかしたゼラチンを溶かし混ぜる。
- ④ ③を②に入れ混ぜ合わせ、こし器でこし、容器へ等分に流し入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固め(1時間目安)、固まったらお好みでホイップをトッピングし完成。



かぼちゃのココがスゴイ！

かぼちゃはβカロテンやビタミンEなどの栄養素が豊富で、加熱するとやわらかくなり、自然な甘味と鮮やかな彩りを楽しめる毎日の食事に取り入れやすい野菜です。

やさしくとろける

秋の味

カロリー
118 kcal

たんぱく質	5.8g
脂質	4.4g
塩分	0.1g

調理時間
90 分

料理のPOINT

今回は噛む力・飲み込む力が弱くなった方でも食べやすい「かぼちゃなめらかプリン」を紹介します。絹ごし豆腐を加えることで口当たりがなめらかになり、たんぱく質も補うことが出来ます。かぼちゃの優しい甘味を生かしたデザートです。お好みでホイップなどを盛り付けると見た目も華やかになります。

——中伊豆温泉病院 管理栄養士
森 美南海



過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。
右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください！▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント！農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか？

1 病院 2 JA 3 その他()

Q2 今月号でよかった記事は？

1 表紙 2 特集 3 体操 4 暮らしの医学
5 News & Topics 6 レシピ

Q3 読んでみたい記事は？

Q4 ご意見・ご感想

応募方法

01 OR 02

ハガキで応募

ハガキに必要事項を記入してお送りください！

アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募！▶▶▶

《締め切り令和8年10月23日(金)》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁目8番1号
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
10月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら▶▶▶

