

健康医療研究会 ロコモ専門医から の助言



2020年6月22日

D F 会員の皆様

健康医療研究会
代表世話人 江村 泰一

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が解除されて、早一月近くになり、通勤時の人混みは、昔の状態に戻つつあるようです。ただ大きく異なるのはほとんどの人がマスクをしていることでしょうか。

D Fの事務局でも極力三密を避けるため、出勤する事務局員も少なくまた、多くのミーティングも、リアル環境からバーチャル環境へ移行しています。我々健康医療研究会も、Web会議やWebinar(WebとSeminarとの合成語)等模索を開始しております。

このバーチャル環境依存の生活はともすれば、『体を動かさない』ことにつながります。

今回は、昨年01月17日(木) に第13回セミナー『『人生100年時代』を生き延びるための運動器と運動の重要性』でご講演をいただいた、医療法人一心会伊奈病院 整形外科部長石橋英明先生より、ご紹介いただいた全身運動に関する情報です。移動制限は緩和されましたが、これまでの外出自粛により、筋力が落ちた方も

おられるかもしれません。ご参考にしていただければ幸いです。



石橋 英明先生

【現職】 医療法人一心会伊奈病院 整形外科部長
(平成16年7月着任)

【出身大学】 東京大学 (昭和63年卒)

【専門領域】 骨粗しょう症、関節リウマチ、関節外科

【専門資格】 日本整形外科学会専門医 日本リウマチ学会専門医 医学博士 (平成8年・東京大学大学院にて取得)

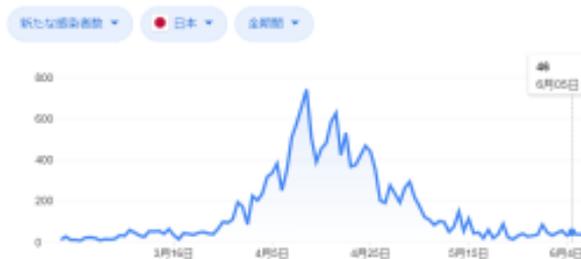
コロナウイルス感染症は全国でも都内でも4月中旬をピークにして減少に転じていますが、ストンと下がるのではなく、5合目までくらの減少で足踏み状態が続いています。

対策に応じた結果が出ているということで、それなりの減り方で今後も経過していくものと思われます。逆に社会が気を緩めると増加に転じる可能性も十分ありそうです。

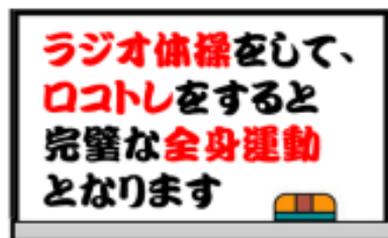
長丁場になることから、きちんと自粛をすることは大切ですが、息をひそめてじっとしていることが長引くと筋肉が弱くなったり、硬くなったり、足腰にも影響が来ることは当然のことと言えます。運動することにもしっかりと目を向けることが肝要です。

ウイルスの感染は物理的に起きます。飛沫が接触か、それだけです。自宅で運動をする、外の広いところを歩く、走るといったことは問題ありません。

1日あたりの推移



自宅での運動に、以前お話ししたロコモの予動体操ロコトレ（スクワット、片脚立ち、踵上げ）はとても簡単で有効です。ラジオ体操をして、ロコトレをすると完璧な全身運動となります。



[ラジオ体操のYoutubeへのリンク](#)

石橋先生監修骨粗鬆症財団の啓発資料：

ロコトレのやり方のパンフレット ウラ面に腰痛予防の上体そらしや、背筋、腹筋のやり方もついています。

[ロコトレのやり方のパンフへのリンク](#)

石橋先生監修：ロコモチャレンジ！推進協議会のサイト

『ロコトレの動画解説』

[ロコトレの動画解説へのリンク](#)

アンケートのご回答
6月28日(金)までに
今検索上げて欲しいテーマを
是非ご教えてください



アンケートへご回答のお願い

本年2月29日から、6月22日まで新型コロナウイルス禍に関連した情報発信をいたしました。これからも情報発信を続けてゆきたいと考えております。今後の方針を決めるに当たり皆様方の貴重なご意見をお教えてください。

6月26日(金)まで
にお願いたします。

[健康医療研究会発信情報に
関するアンケート](#)