

ほっとHealth (日健セ) 通信

日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします



2025
4月号

【ロコモってなんだっぺ?】

産業医：中川 徹

新年度を迎えました。

みなさま、心機一転はりきってまいりましょう！

さて、今イスにおかけになった状態であれば、片足でイスから立ち上がってみてください。できないときはご無理のないようにお願いします。

どうですか？片足で立ち上がれますか？左右両方の片足で立ち上がれない場合、足の筋肉が衰えている可能性があります。

足の筋肉などが少なくなって自分の足で動けなくなることを『**ロコモティブシンドローム**』といいます。いつまでもご自身の足で元気に動きたいという願いがあると思いますが、脳梗塞、骨折や関節痛、認知症などの大きな原因で立てなくなってしまう可能性もあります。

さあ、今日から足の筋肉を鍛えましょう！

どうするかって？

基本『**歩くこと**』『**立つこと**』です。**積極的に階段を使いましょう**。ただし、下りの階段は手すりをもって慎重におりてください。今より10分でも20分でもよいですので、歩く時間を増やしていきましょう。

今の取り組みが、将来のご自身につながります！

発行責任者 日立健康管理センタ事務長：飯嶋 和秀

Q&A

今、職場で転倒して骨折する同僚が増えていますが、これもロコモと関連するのでしょうか？



現在、転倒して骨折する労災事故が急激に増えております。高年齢労働者のかたが増えたことも要因ですが、50歳代でも筋肉の衰えやバランス感覚の低下で転倒しております。お気を付けください。



健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



人間ドックは『日立健康管理センタ』をご利用ください

次回は 5月初旬頃に記事をお届けします