

運動処方 + 栄養指導 痛みに向き合う接骨院のロコモ予防



ロコモは、本人の自覚がないままに進行します。膝などの関節に痛みを感じて受診しても、その痛みを取り除く対処が主流で「ロコモ予防」という発想での治療はまだまだ広がっていないのが現状です。痛みを感じた方、特に高齢者の方の多くが最初に相談に訪れる接骨院。一人ひとりの痛みと向き合う中で、独自の発想で「ロコモ予防」に取り組んでいる接骨院があるとのことで、「りぶらぼ」スタッフが取材におじゃましました。

今回訪問したのは、愛知県内で接骨院や訪問鍼灸を展開する株式会社キュアケア。7月にオープンしたロコモ予防の運動処方を行うスタジオで、代表取締役の石川康二さんにお話を伺いました。

接骨院だから、できることを

足の筋肉は何もしないと年に約1パーセントずつ筋力が落ち、20歳をピークにして70歳になったらそのときの50パーセントにまで減ってしまいます。そうすると急に立ち上がったたり、歩くのがしんどくなります。皆さんその時になって初めて「急に

悪くなった」って言うんですが、あるポイントを超えたらいきなり症状が現れるんです。それまでは、筋力がずーっと落ちてきても全然気にならない。そこにロコモ予防の必要性があるんですね。

キュアケアは、もともと接骨院や訪問鍼灸の会社で、痛みが出てからの治療が中心でした。しかし、高齢者の方々は、例えば最初は膝が痛くて治療に来ていたけれど股関節や腰などにも痛みが出てきてしまう。痛みが出ないような治療をしても、それ以上に運動器の機能が弱いことが原因なのです。そこで、運動器をしっかりと鍛えることで治療効果を高め、患者さんの生活の質を上げる取り組みとして、まずは体操教室を始めました。そして患者さんはもちろん、少し身体を動かすことが辛くなった方に対しての予防医療としての運動指導、栄養指導へとつながっていきました。

「ロコモ予防の三本柱」

- 運動する ● 安静にしたり、いい姿勢になつてもらう治療 ● 栄養

栄養面のサポートも不可欠 ポイントは「たんぱく質」

高齢者の方は、油っこいものが食べられない、柔らかいものを食べる、という傾向があり、どうしても低たんぱく血症になりやすい。また、たんぱく質の摂取量が減るので動く機会がないと筋肉量が減ってしまい、免疫能力がつかさどる細胞の材料もたんぱく質でできているので感染症にもなりやすくなります。こうした悪循環を食い止めるために、運動習慣がなくてもたんぱく質をしっかり取ることで感染症のリスク、低たんぱく血症での体力の低下を抑えていくというのが栄養指導のはじまりです。また、せっかく運動処方をして筋肉をつけたなら食事の面でのサポートし、その効果をしっかりと出したいと考えました。

接骨院という痛みに対するアプローチと、運動器の機能低下による転倒のリスク、寝たきりのリスクを運動で予防し、栄養指導も行うことで包括的にロコモ予防のサポートを目指しています。そのなかで、高齢者の方の食事療法を考えた時、たんぱく質（プロテイン）

「厚労省が推奨している、
1日のたんぱく質の摂取量」
体重1キログラムに対して1グラム
40キログラムの人 ↓ 40グラム
80キログラムの人 ↓ 80グラム

とヒアルロン酸、そして筋肉・骨をつくる補助的なビタミンB・Dと一緒に摂れば良いなという思いから、ヒアルロン酸入りプロテインを開発しました。

その人の体重、生活習慣、食生活によって必要なたんぱく質の量は変わってきます。そこで、今回開発したプロテインは計算しやすい1包5グラムにして、食生活で不足する分を補いやすくしました。また、プロテインを摂ったことのない方にも抵抗がないように湯呑に入れティースプーンでかき混ぜる程度で十分に溶けやすく、毎日摂っても飽きないリング味に仕上げました。筋力低下が気になる、硬いものが食べられなくなった、脂っこいものが苦手、体重が減りかけたという年配の方にお勧めです。運動している方も、運動していなくても噛む力が弱くなつてたんぱく質がとりにくい方など、1日の目標摂取量が下回っている人にはみんなに摂っていただきたいですね。

りぶらぼ スタッフの体験 レポート!

スタジオでの運動指導のプログラムは、高齢者も無理なく受講できる「ダンベル体操」と、サスペンションを使った全身運動「TRX」とがあります。「TRX」は筋肉痛になるような比較的ハードなプログラムですが、若い方や運動をしている方にも人気があり予約が取れないほど。今回は年配の方に人気がある「ダンベル体操」のプログラムを体験してみました。

まずは、ストレッチ。
日ごろの運動不足から、
早くも音を上げるスタッフ。



もう
ムリ〜っ!!

だれもができる体操も、軽めのダンベルで負荷をかけて筋力アップにつながります。少し動いただけでも、普段は使わない筋肉を使っていることを実感できます。



意外に
キツイっ!!



一人ひとりの筋力や課題に合わせてマンツーマンで指導するパーソナルトレーニング。

