



初秋の候、貴社ますますご発展のこととお慶び申し上げます。

あるふぁスタッフはピンクのあるふぁシャツを着て、ご利用者様のお宅を訪問しております。
新規ご相談等ございましたらお電話ください。

（前月の続き…）ロコモを認知している国民の割合はどれくらい？？

・・・それは44%（2015年時点）に過ぎないのです。
厚生労働省は2022年には認知度を80%にまで伸ばす設定をしており、これからよりロコモの予防・改善に高い関心が寄せられていくこととなりますが、まだまだ啓発活動が不足している状態です。

「ロコモ」が要因となって起こる徴候は「高齢者による衰弱」「関節疾患」「骨折・転倒」があげられます。代表的な運動疾患としては、骨粗鬆症、骨折、変形性関節症、脊柱管狭窄症、腰痛などがあります。若くして既に膝や腰、筋力に不安のある方は、将来「ロコモ」で要介護者となる可能性が高くなります。早い段階での予防、加齢による運動器の衰えはある程度避けられない部分はありますが、今から心がけをすることがとても大切なことといえます。

では「ロコモ」が悪化していくと、どうなるのでしょうか？
次回10月号の通信に…。

何かとご多用とは存じますが、
くれぐれもご無理などなさらないようご自愛ください。

訪問看護リハビリステーションあるふぁ 相模大野
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京 1-4-5 ピアレジ文京 1-B
TEL 042-701-3775 FAX 042-701-3776