

診療所
待合室

ロコモについて

大山口診療所 久野淑枝

骨、関節、筋肉など身体を動かす仕組みを運動器といいます。入院を必要とする運動器障害は、50歳以降の中老年に多発しており、入院患者の年齢では70歳代が最も多く、骨粗鬆のために脆くなった骨の骨折、脊椎障害、変形性関節症が多くなっています。

このことは、私たちの骨格はそのまま使ったのでは、80歳まで健康な状態を維持できないことを示しています。

運動器の障害によって介護が必要な状態や要介護リスクの高い状態を、ロコモティブシンドローム（運動器症候群、以下「ロコモ」といいます。

ロコモーションチェック

運動器の障害は、初め痛みや歩行困難などの症状が無い時期があります。まずは、次の自己チェック項目で自分の状態を確認しましょう。

①片足立ちで靴下がはけない②家の中でつまずいたり滑ったりする③階段を上るのに手すりが必要である④横断歩道を青信号で渡りきれない⑤15分くらい続けて歩けない、などです。これらの項目が一つでも該当すれば「ロコモ」の心配があるといえます。

ロコモーショントレーニング

運動器の健康は手足を使うことで維持されています。弱い部分がある場合でも、局所のケアを行い、痛みが増すことは避け、障害のある部位への負荷を小さくしながら、全身としては可能な限り動くことです。基本となるトレーニングとしては、

- ①支えを使用した開眼片足立ち②支えを使用した椅子からの立ち上がり（スクワット）などです。目安としては①を1分間（1日3回）、②を5〜6回（1日3回）の繰り返しです。

その他、腰痛に対する腰痛体操、変形性膝関節症に対する大腿四頭筋訓練などの治療トレーニングもあります。

健康寿命をのばすために、いつまでも自分の足で歩ける体がとても大切です。「ロコモ」にならない生活を心がけて下さい。

人権のつぼ 56

大山町人権交流センター TEL 0859-54-2286
大山町茶畑1077-3 FAX 0859-54-2413

アイヌの人びと

○はじめに

人権問題にはさまざまなものがありますが、私たちにはあまり身近に感じないもののひとつに、アイヌの人びとの人権問題があります。

○おかれている現状

1999年（平成11年）の北海道による調査では、北海道に居住するアイヌの人びとは23767人でした。この人数を見て「少ない」と思われませんか。この人数には、いまだにあとをたない差別によって、自分が「アイヌである」と言えなかった人や、さまざまな理由から北海道外に移住した人は含んでいないのです。そこには、アイヌの人びとがおかれた厳しい現実が反映されているのです。

○歴史のなかで

アイヌの人びとの問題を考えるとき、独自の文化を持ち、社会を形づくってきたアイヌの人びとに、日本人に同化するよう同化政策を強制してきた歴史があります。

1899年（明治32年）に「北海道旧土人保護法」を制定し、

伝統的に所有していた土地を取り上げ、アイヌ語などアイヌ文化を禁止し、日本人になることを強制しました。しかし、同化政策を進めながらも、学校や地域社会、就職、結婚などにおいては、平然と差別が行われてきました。

このような差別の解消をめざす運動の成果として、1997年（平成9年）に「北海道旧土人保護法」が廃止され、新たに「アイヌ文化の振興並びにアイヌの伝統等に関する知識の普及及び啓発に関する法律」が制定され、アイヌの人びとの民族としての誇りが尊重される社会の実現への取り組みが始まりました。

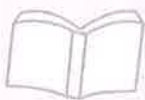
参考図書

知っていますか？

アイヌ民族 一問一答

上村英明著

解放出版社



◆問い合わせ先

人権推進課

☎0859・54・2286