

ロコモティブシンドロームについて



ロコモティブシンドロームとは？

私たちのからだは、骨や関節・筋肉などが連携することではじめて動かすことができます。このからだの動きに関わる部分を総称して運動器（ロコモティブ）といいます。運動器が衰え、暮らしの中の自立度が低下してしまう状態が「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）＝ロコモ」です。この状態が進行すると、近い将来、要介護や寝たきりになる可能性が高くなってしまいます。そのため、厚生労働省が健康づくり運動“健康日本21”において取り組みを始めるなど、今注目されています。

普通に生活していても50代からは要注意！！

ロコモの危険性のある人は、現在日本に4700万人いると推計されています。その原因となる疾患は何でしょうか。大きく分けると、筋肉が弱ってくる（サルコペニア）、膝の関節の軟骨がすり減る（変形性膝関節症）、椎間板が傷んでくる（変形性腰椎症）、骨がぼろぼろになる（骨粗しょう症）といった疾患です。これらを放置しておくと、何年か後には要支援・要介護状態になる危険性が高まります。現状では痛みなどの症状が出ていないために、自分がロコモの状態であることに気付かないということもあります。

簡単にできる「ロコチェック」！！

ロコモは以下の「7つのロコチェック」項目が一つでもあてはまればロコモが疑われます。焦らずに整形外科で受診してみましょう。

- 1) 片脚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) 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である
- 5) 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難
- 6) 15分くらい続けて歩けない
- 7) 横断歩道を青信号で渡りきれない

日々の運動でロコモを防ごう！！

毎日続けるといいようですが、ロコモの度合い・個人の体調具合もありますから無理をせず安全に行うことが大切です。今回は日本整形外科学会が推奨している運動を紹介します。基本はたった2つの運動です。

①片足立ち

転ばないように机などに掴まりまっすぐな姿勢で行います。1分間ずつ1日3回行います。

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片足を上げます。



②スクワット

足は肩幅、つま先は少し外を向けさせます。お尻を後ろに少し引いて、膝がつま先より前に出ないように膝を曲げます。ゆっくり5～6回、1日3回行います。

30度ずつ開く

つま先は30度ずつ開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



（日本整形外科学会ロコモパンフレット2015より）