

ロコモとは

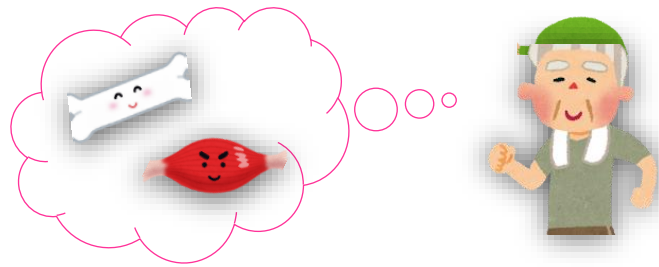
ロコモとはロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略です。

ロコモティブシンドロームとは運動器の障害により介護や介助が必要な状態になることや、そうなるリスクの高い状態になることで、日本整形外科学会が2007年に提唱しました。

腰痛、下肢痛や関節痛などを起こす運動器疾患は非常に多く、メタボリックシンドロームや認知症とならび寝たきりや要介護状態の3大要因となっています。これらを予防し、健康寿命(日常生活において心身ともども自立した期間)を延ばすことが重要です。

日本人の平均寿命は近年約80歳となり世界有数の長寿になっていますが、その一方で急速に高齢化が進み、要支援、要介護者も急速に増えています。運動器の健康が長寿に追いついていないのが現状です。

要介護者になると本人が辛いのはもちろんですが、周囲の人達の負担も増えますので、元気に動ける健康な長寿になりたいものです。



人は誰でも年と共に軟骨が傷み、骨や筋肉が弱くなってきます。骨が弱くなるのを骨粗鬆症(こつそしょうしょう)といいます。骨粗鬆症が進むと転倒などの軽度な外傷で骨折してしまうことがあり、活動性が低下するだけでなく全身状態の悪化にもつながります。転倒を予防し、丈夫な骨や筋肉を維持するためには、筋肉やバランス能力が低下しないように適度な運動を続けることが重要です。しかし、急に過度な運動をすると関節軟骨や椎間板を痛めることもあります。また、寒い朝や風呂場などの温度差が脳や心臓の血管病変の原因となったり、夏の炎天下が熱中症を起こすこともありますので、環境や体調に気を付けながら、個人個人の体力に合った適度の運動を、毎日楽しみながら行うのが大切です。

ロコチェックで思い当たることはありますか？

7つのロコチェック

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家のなか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
- 5 15分くらい続けて歩けない
- 6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 7 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

*ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。

<参考> (社)日本整形外科学会「ロコモパンフレット 2015」
http://www.joa.or.jp/jp/public/locomo/locomo_pamphlet_2015.pdf

【 整形外科診療部長 斯波 俊祐】

