



高齢化社会における新たな概念

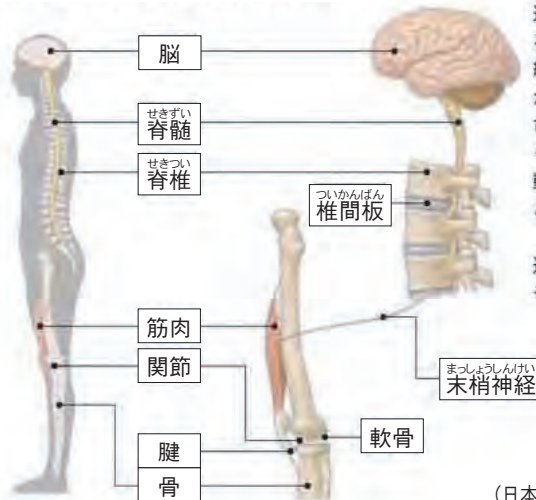
運動器症候群：ロコモティブ シンドローム(ロコモ)とは？

日本は世界にさきがけて高齢社会を迎え平均寿命は約80歳になっています。高齢化社会になると共に、運動器(骨、関節、筋肉、神経など)を長期間使用し続けることによる、運動器の障害も増加しています。

そこで、日本整形外科学会では、運動器が衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうことを表す新しい言葉として「ロコモティブシンドローム: locomotive syndrome」を提唱しました。

メタボリック シンドロームが内臓脂肪の蓄積による生活習慣病であるのに対して、ロコモは50才以上で7割以上に可能性があると言われており、運動機能の低下による高齢化社会の中で注意すべき国民病と言って良いかもしれません。ロコモな方とその予備軍は、全国に4700万人いると推測されています。

●運動器のしくみとロコモ



運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。運動器はそれぞれが連携して働いており、どのひとつが悪くても身体はうまく動きません。また、複数の運動器が同時に障害を受けることもあります。

運動器を全体としてとらえる、それがロコモの考え方で。

(日本整形外科学会ホームページより)

なぜロコモになるの？

●バランス能力・筋力の低下

●骨や関節の病気 骨粗鬆症、腰部脊柱管狭窄症、変形性関節症(膝関節・股関節など)

ロコモの予防として

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)

自分で気付くためのツールとして「ロコチェック(ロコモーションチェック)」があり、1つでも当てはまれば、ロコモ対策としての運動「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」を始めましょう。

■ロコトレの例 ●開眼片脚立ち ●スクワット



(日本整形外科学会ホームページより)

「自立した元気な毎日」のために、ロコモティブ シンドロームを予防しましょう。