

ロコモティブシンドロームについて (寝たきりにならない準備を今から始めましょう)



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院
スポーツ整形外科部長

平川 宏之

・ロコモとは

日本はこれから超高齢化社会を迎えようとしています。65歳以上の高齢者人口は、過去最高の3,190万人となり、総人口に占める割合(高齢化率)も25.1%で4人に1人は高齢者となっています。さらに2060年には2.5人に1人が65歳以上、4人に1人が75歳以上の高齢者となると推計されています。それに伴い、寝たきりや要介護状態になる人も急増することが懸念されています。そのため日本整形外科学会では寝たきりにならない準備を、一人でも多くの方に始めてほしいという思いで2007年にロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)という概念を提唱しました。ロコモとは、運動器の障害のために要介護になつていたり、要介護になる危険の高い状態のことです。運動器という言葉に聞きなれない方もいらっしゃるかもしれ

ませんが、運動器とは、運動にかかわる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。それぞれが連携して働いていて、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。ロコモにならないためには筋肉を鍛えるだけでなく、神経の反射の維持、骨粗鬆症の予防など総合的に考える必要があります。

・ロコモーションチェック

現在自分が要介護になるリスクが高い状態かを、7つのチェック項目を用いて簡単に確かめることができます。

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※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、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



- 6 パック2個程度
- 6 15分くらい続けて歩くことができ
- 7 ない
- 7 横断歩道を青信号でわたりきれない
- 7 チェック項目のうち1つでも当てはまる方はロコモである心配があります。
- 7 すぐに寝たきりになるわけではありませんが、ロコモを防ぐ対策が必要となります。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



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。



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、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

・ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」
はじめから完璧にこなそうとすると長続きしませんので、自分のペースで頑張ってみてください。また「ロコトレ」を行うことで痛みが強くなる方は運動を中止して医師に相談しましょう。
参考:日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」