

ロコモとメタボ 広報げろ 2010.2

ロコモとメタボ

冬は食べる割に、体を動かすことが少なく、体重の増加、筋力の低下を来すことが多い時期です。どちらも相互に影響しながら健康な生活を送るうえで大きな障害をもたらします。

◎ロコモとは

ロコモティブシンドロームの略で、骨、関節、筋肉、末梢神経などの体を支え動かす役割を持った運動器の障害により要介護になる危険性の高い状態になることです。

◎メタボとは

メタボリックシンドロームの略で心臓や脳血管などの生命を維持する役割を持った内臓の障害で健康な生活が送れなくなり要介護状態を引き起こす危険性が高い状態になることです。

◎寝たきりなど要介護の三大要因

ロコモはメタボ、認知症とともに ADL（日常生活動作）の低下を招き、転倒や骨折などで寝たきり状態を引き起こし、要介護状態の三大要因となっています。

◎肥満と運動不足

変形性関節症、骨粗鬆症、変形性脊椎症、関節リウマチなどによるロコモのために運動量が低下し、筋力の低下（筋肉量の減少）から体脂肪が増加し、メタボを引き起こします。メタボによる心臓や脳血管障害が引き起こす、運動不足、筋力低下からロコモとなるというように肥満と運動不足は大きく影響し合ってロコモ、メタボに関係してきます。

◎ロコモの診断（七つのロコチェック）

- 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) 階段を上が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分ぐらい続けて歩けない。
- 6) 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳2本程度）をして持ち帰るのが困難。
- 7) 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。

（上記の7つの項目のうち一つでも当てはまればロコモが疑われます。）

◎ロコモ予防は運動（ロコトレ）から

転倒予防、骨折予防のために開眼片脚立ち運動、スクワットなどの運動を日々継続しましょう。運動法（ロコトレ）については、院長がご指導いたします。

◎食事にも注意を

三度の食事をしっかりと、間食しないことが基本です。食事に不安のある方は病院で栄養士から食事指導を受けましょう。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦