

# ロコモをご存じですか 広報げろ 2013.5

ロコモをご存知ですか。

日本では世界に先駆けて高齢化が進行し、今までに経験したことがないような長い年月体を使い続けている人が増えています。それとともに今までの対策では対応できないような障害も増加し、これによって生ずる寝たきり状態、要介護状態の予防のためにもさらなる取り組みが必要となっています。

ロコモとは

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略語で日本整形学会が2007年に新たに提唱しました。運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態のことです。「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の障害には、医学的評価と対策が重要であるということ」を日々意識してほしい」というメッセージが込められています。メタボリックシンドロームは動脈硬化が本態であるのに対して、ロコモは運動器が問題となります。

運動器とは、骨・関節・靭帯、脊椎・脊髄、筋肉・腱、末梢神経など、体を支え(支持)、動かす(運動・移動)役割をする器官の総称です。

ロコモの原因

二つに分けて考えます。一つは変形性関節症、脊柱管狭窄症、関節リウマチ、骨粗しょう症による骨折、脳卒中による神経障害など加齢に伴う様々な病気があります。もう一つは加齢による身体機能の衰えです。筋力低下、持久力低下、反応時間や運動速度が遅くなる、手先の運動能力の低下、バランス感覚の低下などがあげられます。

ロコモの診断（ロコチェック）

7つのチェック、一つでもあてはまればロコモの疑いがあります。

- 片脚立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 階段を上るのに手すりが必要である。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 15分くらい続けて歩けない（約1 km）。
- 2 kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2本程度）をして持ち帰るのが困難である。
- 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である。

ロコモの予防

身体機能の衰えには気づかなくても、骨、関節、筋肉の機能の衰えは40代から始まっています。ロコモを意識し、運動、栄養、休養を心がけることが将来の要介護状態予防につながります。加齢とともに誰でもロコモは避けて通れません。ロコモを進行させないためにも、上手につきあっていくためにも専門家と相談しながら体力の衰えを少しでも予防する方策を考えましょう。病院では歩行能力に応じたロコモーショントレーニング（ロコトレ）を紹介しています。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦