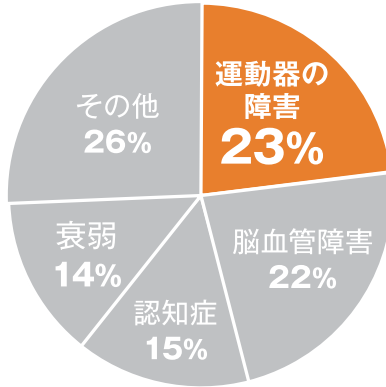




# 元気で長生きの最大の敵がロコモ!

## ■要支援・要介護になった原因

気づかぬうちに運動機能が低下し、ロコモ予備軍になっている人もいるんだビッ!  
将来、介護が必要な体にならないよう、油断しないでビッ!



運動器の障害が多いことがわかります。



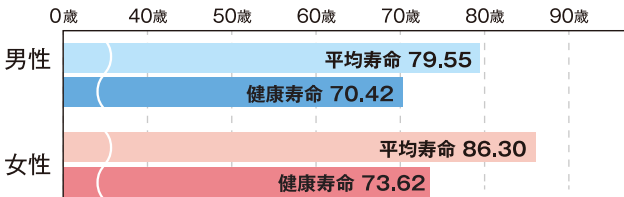
※平成23年厚生労働省国民生活基礎調査より

※ロコモティブシンドロームは、Locomotive (移動できる) + Syndrome (症候群) の新語 (造語) で、「ロコモ」と略して呼ばれることもあります。

## ■こんなに差がある平均寿命と「健康寿命」

「健康寿命」とは、健康上の問題がなく、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間のことをいいます。最後まで自分の足で歩き、元気に暮らせるよう、健康寿命を延ばしましょう!

健康寿命と平均寿命の間には、男性では約9年、女性では約13年もの開きがあります。最後まで元気な人生を送るためには、ロコモ予防が不可欠です!



※平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」、健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金による「研子寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」。



グラフ/公益社団法人日本整形外科学会『ロコモ/パンフレット2014年度版』より

“健康寿命”最大の敵!  
ロコモティブシンドロームを防ごう!

監修

千葉県医師会顧問

鈴木 弘祐 医師



生活に人の助けを必要とする要支援・要介護状態になった原因の第1位が、「ロコモティブシンドローム」だということをご存じですか?

本人はもちろん介護者となる家族の暮らしまで変えてしまうロコモティブシンドロームは、高齢者だけの問題ではありません。自分のために、家族のために、きちんと知って、しっかり予防しましょう!

### ロコモティブシンドロームとは?!

運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などを総称して「運動器」といいます。

ロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群)とは、運動器のいずれか、あるいは数か所に障害が起こり、歩行や日常生活に問題が生じた状態のことです。進行すると介護が必要になるリスクが高くなり、最終的には寝たきりになってしまうことも少なくありません。

# 気をつけたい ロコモ原因となりうる3大疾患

## 変形性膝関節症

加齢や使い過ぎなどからくる関節軟骨のすり減りにより、痛みが出たり、曲げ伸ばしがしにくくなったりする症状。ひざや股関節に現れることが多く、体重に比例して悪化します。定期的な有酸素運動、関節を動かす(痛みの程度により加減しながら行う)こと、関節周囲の筋肉を丈夫にしておくことが大切です。



## 腰部脊柱管狭窄症

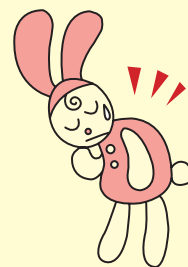
背骨の軟骨や椎間板がすり減ったり硬くなって柔軟性を失ったりすることから、痛みや骨の変形が生じる症状。超高齢化が進む日本では、580万人もの患者がいると言われています。

最初のうちは無自覚のことも多いのですが、神経が圧迫されると「腰部脊柱管狭窄症」という病気を引き起こし、腰臀部や脚の痛みやしびれを生じ、時々休まぬと歩けなくなります(間欠性跛行)。



## 骨粗しょう症

骨量が減り、もろくなることで、ちょっと転んだだけで四肢骨折や背骨の圧迫骨折を来たします。70歳前後までは、ほとんど女性が主です。背中が丸くなったり身長が縮み腰痛を来たすのは脊椎圧迫骨折がうたがわれ、除痛だけでなく筋力を保つ運動も必要です。



まずは、予防！  
そして、痛みや体の変化が現れたら、専門科を受診してピッ。



整形外科外来で適切な治療や指導を受けるのが重要です！

## 知らぬ間に進行するロコモの恐ろしさ

ロコモティブシンドロームは、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが加齢により少しずつゆっくりと衰えていくことから、本人はさほど意識しないうちにひそかに始まります。

運動不足、スポーツや事故などによる運動器の故障、また、足腰に痛みがあるのに「トシだから仕方ない」と放置しておくと、運動器はどんどん衰えていつてしまいます。

ロコモの発症原因としては、筋力の低下、バランス能力の低下のほか、ロコモの原因となりうる「骨粗しょう症」、「腰部脊柱管狭窄症」、「変形性膝関節症」という運動器の疾患が挙げられます。

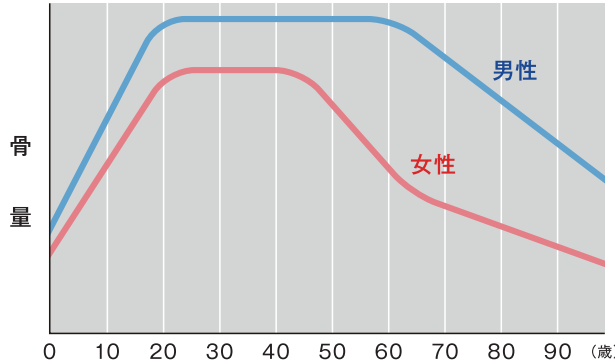
これらの疾患のため痛みがあったり体を動かすことが辛かったりすると、外出がおっくうとなり家にこもりがちになり、やがては「要支援・要介護」にいたる…、というケースが非常に多く見られます。

さらには、メタボリックシンドロームや認知症を合併してしまうことも多いため、油断することなく自分の体をチェックし、ロコモの予防と改善に取り組むことが大切です。

# 若いうちから心がけることが大切!!

## ■若いうちから始まってしまふ骨量の低下

若いうちからちゃんと運動して、骨の衰えを防ぐことが大切なんだピッ!



あなたの年齢にあてはめてみてください!



骨量の年齢変化の推移

グラフ/公益社団法人日本整形外科学会『ロコモパンフレット2014年度版』より

## レッツ チェック!! 7つのロコチェック

### ■あなたは、思いあたる症状ありませんか!?

- 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階段を上るのに手すりが必要である。
- ④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。
- ⑤2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である。
- ⑥15分くらい続けて歩けない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない。



### 若いうちから骨や筋肉を丈夫に!

骨や筋肉は、適度な運動と適切な栄養によって、強く丈夫になります。

骨や筋肉の量のピークは20代から30代で、それ以降は下降していきます。

運動不足や食生活の乱れにより、若いうちから骨や筋肉の量が少ないと、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代を過ぎたころには思うように動けない身体になってしまふ可能性があります。

ただし、スポーツもやり過ぎると関節に大きなダメージを負わせてしまふためよくありません。

また、肥満ややせ過ぎも要注意です。肥満は、膝や腰の関節に大きな負担をかけますし、やせ過ぎると、骨や筋肉はどんどん弱ってしまいます。無理なダイエットは厳禁ですが、適切な体重コントロールを心がけましょう。

### しっかりと運動+バランスの良い食事

ロコモティブシンドロームは、メタボのように外見からはわからず、健康診断の数値などから判断できるものでもありません。

知らぬまみそかに進行し、気づいた時には足腰の痛みで悩まされ、生活の自由を奪われてしまうところが、ロコモ

# ちょこっと工夫でロコモ対策!!

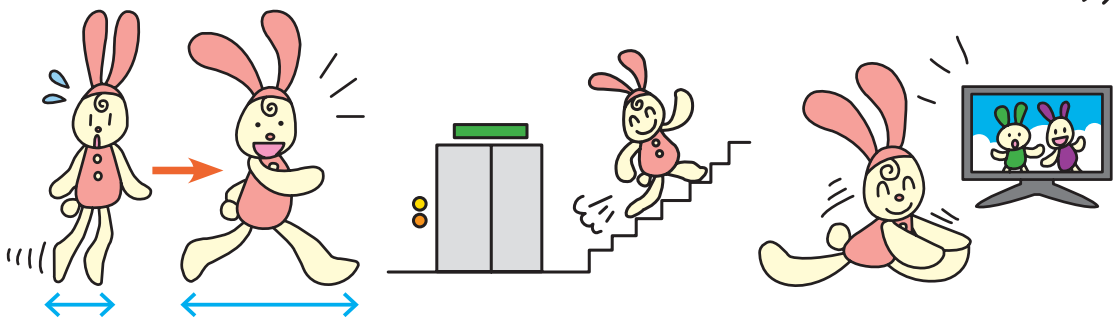
## 暮らしの中に、運動習慣をプラスしましょう!

- 自転車や徒歩で通勤する。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 歩幅を広くして、早く歩く。
- エレベーターやエスカレーターでなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。

骨や筋肉の“もと”は毎日の食事からです。運動にプラスして、「骨」を強くする食生活を続けてください!



食事については、ミレニアム45号『manaぽっと』P12の「骨貯金」を参考にしてみてください!



☆この他、ラジオ体操やご当地体操もロコモ対策になります。

☆食生活を見直すことも大切です。主食、主菜、副菜を基本に楽しみながら食事をしましょう。

次ページ「スポーツコーナー」でロコモ予防のストレッチを紹介しています。ぜひご覧ください!

年齢を重ねても、元気に積極的に活動できますように♪



■ 参考文献 公益社団法人日本整形外科学会『ロコモパンフレット2014年度版』より

タイプシンドロームの怖さです。予防の鍵を握るのは、適度な運動とバランスの良い食事です。そして、悪化させないためには、なんといっても早期発見・早期治療が肝心です。誰にとっても他人ごとではないロコモについて、ぜひ一度、ご家族でチェックし合い、対策を検討してみてください。