

こんな症状、 思い当たりませんか？ 7つの ロコチェック

-  片脚立ちで靴下がはけない
-  家の中でつまずいたりすべったりする
-  階段を上がるのに手すりが必要である
-  家のやや重い仕事が困難である
-  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
-  15分くらい続けて歩くことができない
-  横断歩道を青信号で渡りきれない

いつまでも自分の足で歩くために 五省会4施設で ロコモチャレンジ スタート

●ロコモティブシンドロームとは？
「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称で、骨・関節・筋肉・



本号では、整形外科センター西能クリニック・山田均院長が、ロコモティブシンドロームとその対策について、専門医の立場から解説いたします。

める割合は23・30%で、4人に1人が高齢者という時代を迎えています。平均寿命が世界トップクラスであることはよく知られていますが、健康に支障がなく日常生活を送ることができる「健康寿命」は男性が70・42歳、女性は73・62歳で、男性は9年、女性では12年程度、平均寿命との差があります。この差は生活への支援や介護を必要とする期間となり、個人にとっても社会にとっても健康寿命を延ばすことが重要な課題となっています。その鍵として注目されているのが、「ロコモティブシンドローム」です。



山田均院長

現在、日本の65歳以上の高齢人口は2975万人、全人口に占める割合は23・30%で、4人に1人が高齢者という時代を迎えています。平均寿命が世界トップクラスであることはよく知られていますが、健康に支障がなく日常生活を送ることができる「健康寿命」は男性が70・42歳、女性は73・62歳で、男性は9年、女性では12年程度、平均寿命との差があります。この差は生活への支援や介護を必要とする期間となり、個人にとっても社会にとっても健康寿命を延ばすことが重要な課題となっています。その鍵として注目されているのが、「ロコモティブシンドローム」です。

健康寿命を延ばそう

神経など身体を動かすための器官「運動器」の機能が低下し、要介護状態になると、またはそのリスクの高い状態をさしめます。

現在、介護保険サービスを必要とする高齢者は450万人に達し、その原因としては転倒・骨折が10・2%、関節疾患が10・9%と、運動器障害が最も大きな要因となっています（図1参照）。運動機能の障害による自立度の低下や寝たきりは、健康寿命の最大の敵ということが言えます。

そこで、日本整形外科学会は2007年、日本の将来をみすえて、ロコモティブシンドロームの概念を提唱しました。生活者、社会、医療の3つの視点から「ロコモチャレンジ」を宣言。国民的課題としてロコモの予防に取り組むことを呼びかけています。

●どうしてロコモになるの？

運動器はそれぞれが連携して働いており、どれひとつ悪くても身体はうまく動きません。健康な状態から運動機能は少しずつ衰えていき、生活習慣や体質によって病態

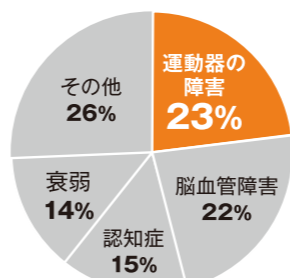


図1 ■要支援・要介護になった原因
※平成23年厚生労働省国民生活基礎調査より

暮らしのなかで無理のない方法で毎日の活動量をあげることが大切です。

●ロコチェックをしよう

ロコチェックは、自分がロコモかどうか気づいてもらうために学会が広めているものです。より早い段階で機能の低下に気がつけば、生活習慣の見直しなどで効果的なロコモ予防が可能です。ぜひ日頃から7つの「ロコチェック」を意識してみよう。年齢に関わらず、一つでも該当する項目があったり、体力の衰えや思い当たる習慣や症状がある場合には、ご自身の生活を見直し、さっそく予防を始めましょう。

が進行します。運動習慣の不足、やせ過ぎや肥満、スポーツによるケガ、痛みやだるさの放置など、様々な原因がロコモを招き、やがて次のような疾患を発症していきます。

●運動器疾患の発症

次の3つの症状は高齢者の三大運動器疾患といわれ、ロコモの主な要因となっています。症状が現れたら、放置せず、速やかに医療機関を受診して適切に対処することが必要です。

〈骨粗しょう症〉骨が弱くなり、背中が丸くなったり、身長が縮んできたりして骨折しやすくなる。

〈変形性関節症〉関節軟骨がすり減り、膝関節や股関節に痛みを生じ、曲げ伸ばしが十分にできない。

〈変形性脊椎症〉椎間板のすり減りや骨の変形から、神経が圧迫され、脚の痛みやしびれを生じる。

●若いうちからの運動と栄養摂取

現代の暮らしは非常に便利になった反面、足腰や筋肉を使う場面が減っており、このことが事態を深刻にしています。一般に機能の低下は20〜30代から始まると言われています。したがって日々の生活習慣と適切な対処の有無によって、運動機能を保持できる期間は大きく異なってきます。いつまでも自分らしく生活していくために、若いうちから適度の運動と栄養摂取を心掛け、

はじめてのロコモチャレンジ

五省会グループでは、各施設の医師、診療スタッフ、患者さんや利用者さん、そしてご家族や地域のみなさんとともに、ロコモティブシンドロームに予防と治療の観点から取り組んでいくことといたします。11月2日、みどり苑文化祭において、西能病院市村和徳副院長によるロコモ予防に関する講演会とスタッフが考案したロコモ体操のご紹介を予定しています。また、本誌では移動能力を計る「ロコモ度テスト」や医療機関受診の目安になる「ロコモ問診票」を紹介していきます。

正しい知識を得て生活を改善し、ロコモに負けない健康ライフをおくりましょう。

（参考）公益社団法人日本整形外科学会発行「ロコモハンドブック」

ロコトレ通信

みどり苑通所リハビリでロコモ体操

みどり苑では、デイケアの利用者さんに、楽しく、積極的にリハビリをしていただくために、午後のリハビリの準備体操として、オリジナルロコモ体操を考案中です。要介護の方々ができるよう、介護福祉士、理学療法士、管理栄養士などが工夫を重ねています。



みどり苑祭で紹介、広く普及していきます。

- 伴奏は、富山県の歌「ふるさとの空」
- 体操前にフレッシュジュースを提供（5頁をご覧ください）

第13回みどり苑祭のお知らせ

日時：平成25年11月2日（土）10:00～16:00

内容：13:00～講演「ロコモチャレンジ! スタート
～いつまでも自分の足で歩くために～」

講師 西能病院副院長 市村和徳医師

14:00～演芸 富山みずほ民謡会様

※その他に作品展示、ロコモ体操実演、健康コーナー（骨密度・血管年齢測定）、バザー、模擬店などあります。