



富山赤十字病院 健診部



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

かがやき



人間ドック健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

第34号

ロコモティブシンドロームと健康寿命

リハビリテーション科部長
ロコモアドバイザー

杉森一仁

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、英語で移動するための能力があることを表す「ロコモティブ(locomotive)」からつくった言葉で、運動器が障害を起こし移動するための能力が低下した状態を指します。

運動器とは骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの障害によって立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態になります。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。



ロコモと健康寿命

骨粗鬆症によるせぼね(脊椎)の圧迫骨折や大腿骨の骨折、変形性関節症による関節の痛みなどにて移動、歩行ができなくなることがロコモの原因として多いです。また肥満ややせすぎの方も筋肉量や骨密度が減少し、ロコモになるリスクが高まります。

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っても、すでにロコモになっている場合が多くあることが知られています。一方でがん自体あるいはがんの治療によって運動器の障害が起きて移動機能が低下した状態は「がんロコモ」であり、介護が必要になるリスクが高まるだけでなく、がんの治療自体にも影響します。

健康寿命とは、健康で日常生活を送れる期間のことです。日本は世界有数の長寿国として知られていますが、平均寿命と健康寿命の間には男性で約9年、女性で約12年の差があります。この期間は、健康上の問題で日常生活が制限され、介護が必要になる可能性が高まります。健康寿命を延ばし、運動器の問題で日常生活が制限されている状態を改善することがまさにロコモ対策であります。

具体的にはたんぱく質やカルシウムなどの栄養素を積極的に摂り、バランスの良い食生活を送りましょう。また運動習慣を身につけることも大切です。

もしロコモに不安を感じた方や、体に痛みがある場合は整形外科などの専門医を受診してください。



あなたの体は大丈夫？「ロコチェック」で確認しよう！

理学療法士 齊木 香織

まず、ロコモにあてはまるかどうか下の項目をチェックしてみましょう。
1つでも当てはまった方は、今日からロコモトレーニング(ロコトレ)を開始しましょう。

- 片足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
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重たい仕事が困難である(掃除機や布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 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切れない



ロコモを予防する運動『ロコトレ』を実践しよう

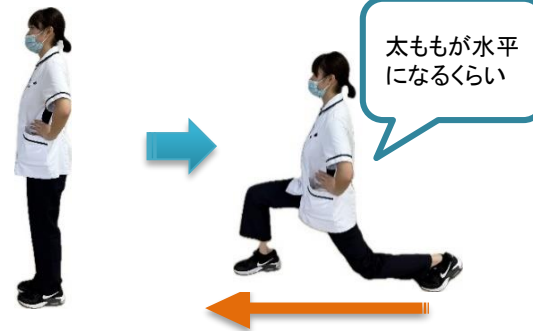
スクワット

- ・まず椅子に手をつき肩幅より広めに足を開きます
- ・つま先の角度は、外側に約30度程度開きます
- ・膝がつま先よりも前にでないようにしつつ、ゆっくりと膝をまげ、上半身は倒れないように前方を見るようにします
- ・呼吸はとめずに、**5~6回×3セット**行いましょう



フロントランジ

- ・安全な場所で実施します
- ・腰に両手を当て、前を向いて背筋を伸ばします
- ・少し大きめに一歩を踏み出し、膝をゆっくり曲げて前の方に重心を移し、もとの場所に脚を戻します
- ・左右**10回×3セット**行いましょう



ヒールレイズ(踵上げ)

- ・両足を軽めに開き、前を向いて背筋を伸ばします
- ・踵をゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします
- ・**10回×3セット**行いましょう



片足立ち

- ・つかまる場所に手が届く、安全な場所で行います
- ・片足を床につかない程度に上げて維持しましょう
- ・左右**1分ずつ×3セット**行いましょう



「ロコトレ」を無理なく行えるようになってきたら、ウォーキングやランニング、水泳など、徐々に有酸素運動を追加して、運動習慣を継続していきましょう。