

ロコモティブ シンドロームについて

Q：ロコモティブシンドロームとは？

A：日本語名は「運動器症候群」、略称は「ロコモ」といいます。身体を動かすのに必要な器官、すなわち骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などから構成されている運動器に障害が起こり、自分で移動する能力が低下して要介護になる危険度が高い状態のことを言います。

Q：ロコモティブシンドロームの予防はなぜ必要なのですか。

A：高齢者の要支援・要介護の原因の第1位が運動器障害です。寝たきりを防ぎ、“健康寿命”を長く保つために必要とされています。

Q：ロコモティブシンドロームの原因は何ですか？

A：変形性関節症、骨粗鬆症、骨折、脊柱管狭窄症、などの疾患や筋力・体力・耐久性の低下、関節可動域低下、関節痛・筋痛といった加齢に伴う機能低下などが原因となります。

Q：簡単なチェック方法がありますか？

A：チェックポイントとして、(1)片脚立ちで靴下が履けない (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分くらい続けて歩けない (6)2キログラム程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (7) (布団の上げ下ろしなど) 家のやや重い仕事が困難である この7つのうち1つでもあればロコモの可能性があります。

Q：診断はどのように行われているのでしょうか？

A：“立ち上がりテスト”と“2ステップテスト”による移動機能の状態を調べるテストと“ロコモ25”という質問形式のテストがあります。重症度により、ロコモ度1、2に分けられます。

Q：ロコモティブシンドロームを予防するにはどうしたらいいですか。

A：運動と食事が大切です。運動は、片脚立ち・スクワットといった、ロコモ体操が提唱されています。日常的に運動を取り入れ、継続することが重要です。食事は、いろいろな栄養素を毎日バランスよく摂ることが重要です。骨の強化にはカルシウムやビタミンD、ビタミンK等を含む食品を、また筋肉の強化にはたんぱく質が必要です。タンパク質は20種類のアミノ酸からできており、の中には体内で合成できないアミノ酸もあるため、色々な食品を組み合わせることで摂ることが大切です。その際、たんぱく質の分解や合成を促進する栄養素のビタミンB6と一緒に取ると効果的です。

Q：ロコモティブシンドロームについてもっと詳しく知ることはできますか。

A：ロコモチャレンジ推進協議会によるロコモティブシンドローム予防啓発サイトから詳しく知ることができます。日本整形外科学会が様々な取り組みを行っていますので、ぜひ情報に耳を傾けてみてください。



鈴木先生から
ひとこと

リハビリテーション科 部長
すずき せいいち
鈴木 聖一 先生

ロコモは、歳をとってからの問題ではありません。子供の頃からの生活習慣・運動習慣・食生活が重要です。過度な運動や食べ過ぎもよくありません。病院に行ったら『歳だからしょうがない』とだけ言われた。という苦情をよく耳にしますが、年齢に関係なくできる運動はありますので、ご自身にあった方法やご自身のペースで、継続して頂き、少しでもより健康な生活を送って下さい。ロコモの予防は、メタボ予防や認知症予防にも役立ちます。