

health

「ロコモティブシンドローム」って何？

大垣市 ひらまつ整形外科 院長 平松 哲



ロコモティブシンドローム(通称ロコモ・locomotive syndrome)は、日本語では「運動器症候群」のことです。運動器をlocomotive

organsといいます。実はlocomotiveには「機関車」の意味もあり、アクティブなイメージがある言葉です。生活習慣病の危険因子を併せ持った状態で有名なものにメタボリックシンドローム(メタボ)がありますが、人の生命にかかわる病気に発展する危険性が高いために恐れられ、メタボを減らすために健診が積極的に行われるようになってきました。日本は確かに世界一の長寿国です。しかし寝たきりになって長生きしても幸せとは言えません。年をとると骨、関節、筋肉の機能

が衰え、身体の動きをつかさどるこれらの器官、すなわち運動器の機能が低下し、いつかは要介護や寝たきりになってしまいうわけです。そしてその状態やリスクが高くなつた状態をロコモティブシンドロームといいます。日本整形外科学会はこのロコモという概念を提唱し、啓発活動を行ってきました。まだまだメタボほど関心を持たれていませんが、ロコモも生活習慣病の一つととらえて差し支えないと考えられます。

ロコモには3つの大きな要因があります。身体を支える支柱になっている骨の量の低下、関節や背骨の椎間板の変性、そしてこれらを支え、動かす筋肉の量の低下の3つです。関節、脊椎、骨、筋、神経のネットワークが上手く働い

check!

ているかどうかをチェックする事が大切です。この指標をロコモーションチェック、略して「ロコモチェック」といいます。以下の7つのロコモチェックを見て下さい。

- 片足で靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)を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

テストをするのではなく最近の日常生活を思い出すことで十分ですが、一つでも当てはまることがあればロコモの可能性があります。

ロコモの予防、改善を目的としたロコモーショントレーニング(ロコトレ)とは、足腰の筋力、バランス力をつけるもので、「開眼片足立ち」と、「スクワット」からできています。個人の状態に応じて無理なく行えるようになっています。ベルのものが用意されています。インターネットで「ロコトレ」で検索してみてください。「ロコモ」「ロコトレ」「ロコトレ」は、運動器の健康を考えるとときに大切なキーワードになってきます。「寝たきり」「要介護」は縁遠い言葉にしたいですね。