

# 「ロコモ」とは何ですか？

—寝たきり、要介護にならないために—

## はじめに

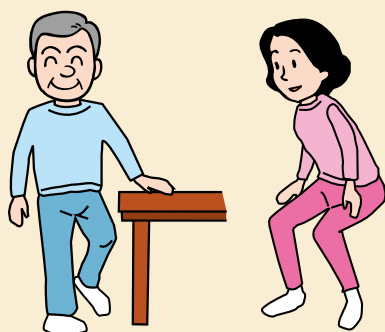
年をとってくると、足腰が弱ってきてさっさと歩けないとか、よろけやすくなったとか、何となく筋肉の衰えを感じてじれったい気持ちになることはないですか。また、膝が痛いとか、背中がまがってきたとかで十分な運動ができないようになります。こんな経験をお持ちの人は多いと思います。

ところで皆さん、「ロコモ」という言葉を耳にしたことはありませんか。最近新聞雑誌等でも良く見かけるようになりました。これは「ロコモティブシンドローム」の略で「運動器症候群」という日本整形外科学会が提唱した考え方です。

## 加齢と運動機能

年をとるにつれて運動に関する器官(手足や脊椎の骨・関節・筋肉・腱や靭帯・運動神経など)の働きが衰えてきます。また、骨粗鬆症や変形性関節症・関節リウマチ・脊椎圧迫骨折・大腿骨頸部骨折・腰部椎間板狭窄などの疾病が関係して、運動能力が著しく低下します。

一般に加齢に伴い心身機能は次第に衰えていくものです。運動能力にしても、筋肉の衰え・持久力の低下・運動スピードや反応の鈍さや粗雑さ・バランスの悪さなど避けられず、段々行動範囲が狭くなり、運動不足になりやすいものです。そしてついには閉じこもり状態にもなりかねませんし、最悪では要介護にもなりかねません。おまけにメタボや認知症があるとなおさらのことです。



## ロコチェック

このように運動器の障害は高齢者の要介護になる大きな原因ですので、そのため一般への啓蒙と予防対策を進めるために学会が提唱し、これを推進しているのです。

日本整形外科学会の「ロコモーションチェック」(ロコチェック)というのがあり、7つの項目が挙げられています。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階段を上るのに手摺が必要である、④横断歩道を青信号で渡り切れない、⑤15分くらい続けて歩けない、⑥2kg程度(1リットル牛乳2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である、⑦家でのやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である、などですが思い当たる節はないですか。どれかに当てはまればロコモであるとされています。

## ロコトレ

そこでお勧めしたいのは、ロコモーショントレーニング(ロコトレ)です。自分の状態を良く承知して行ってください。できれば医師に相談して始めてください。

①開眼片脚立ち(左右1分ずつ1日3回):目を開けて、片脚を上げます(床に着かない程度でよいです)。危ないのでつかまるものがある場所で行うこと。②スクワット:これは椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろします。膝は曲がっても90度を超えないようにします。ゆっくり5~6回繰り返し、1日3回行いましょう。色々な注意がありますので、専門の方に良く聞いて行ってください。

鹿児島シルバー110番  
医療専門相談員 医師 新村 健