

ロコモについて

リハビリテーション科
技師長補佐 小倉一剛

「ロコモ」についてご存知でしょうか？最近テレビなどで耳にすることもあるかと思います。今回は「ロコモ」についてご紹介します。



「ロコモ」とは？

正式には、ロコモティブシンドローム（和名：運動器症候群）といいます。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

介護の状態を先延ばし、できるだけ身の回りのことを自分でできるようにすることを続けるためにも、ロコモを予防することが重要です。

ロコモの原因

「運動器の障害」の原因には、大きく分けて、「運動器自体の疾患」と、「加齢による運動器機能不全」があります。

1) 運動器自体の疾患（筋骨格運動器系）

加齢に伴う、様々な運動器疾患。たとえば変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背、易骨折性、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症など。あるいは関節リウマチなどでは、痛み、関節可動域制限、筋力低下、麻痺、骨折、癒性などにより、バランス能力、体力、移動能力の低下をきたします。

2) 加齢による運動器機能不全

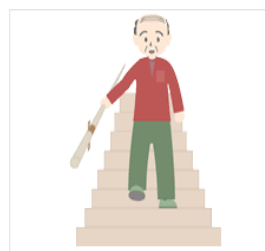
加齢により、身体機能は衰えます。筋力低下、持久力低下、バランス能力低下などがあげられます。閉じこもりなどで運動不足になると、これらの筋力やバランス能力の低下などとあいまり、運動機能の低下が起こり、容易に転倒しやすくなります。

ロコモチェック

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- 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
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- ⑦家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

一つでも該当すると、ロコモティブシンドロームの可能性があります。運動器疾患の予兆を放置することで、移動機能を低下させてしまうこともあるのです。

ただし、ロコモチェックに当てはまった場合でも別の病気の可能性もあるため、何か変わった点や心配な点がある場合はかかりつけ医を受診するようにお願いします。



注意点

そのほかにもいくつか移動能力を低下させないための注意点があります。

<運動習慣のない生活>

運動習慣のない生活をしていると徐々に運動器が衰えてしまいます。

<やせすぎと肥満>

やせすぎると身体を支える筋肉や骨がどんどん弱くなります。肥満は、腰や膝に大きな負担をかけます。

<活動量の低下>

活動量を低下させる一因になるエレベーターや自動車の使い過ぎに注意が必要です。できるだけ自分の足で歩きましょう。

<スポーツのやりすぎやけが>

関節はとてもデリケートにできています。スポーツで酷使したり、思わぬけがをしたりすると、関節に大きなダメージをおってしまうことがあります。

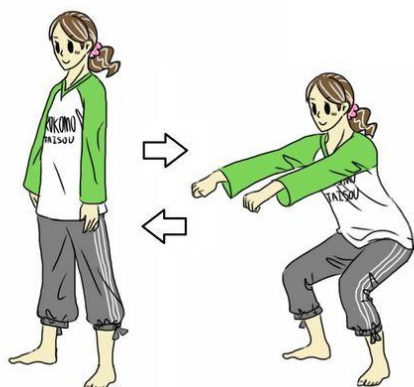
<痛みやだるさの放置>

「腰が痛い」「膝が痛い」その痛み「年のせいだから」と放置していませんか？運動器の衰えはひそかに進行します。

ロコモトレーニング

自宅で行える簡単なロコモ予防の運動を紹介します。

①スクワット



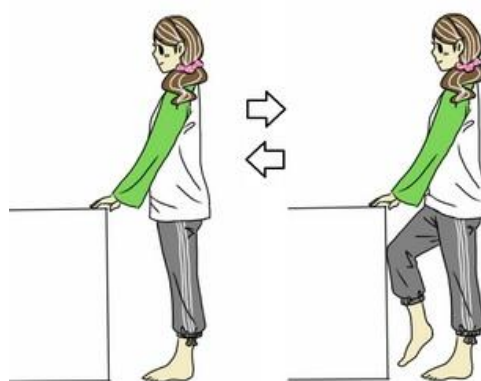
※注意点※

最初に行う時はバランスが悪く転倒の恐れがあるため両方の手を机や壁について行います。

肩幅程度に足をひらいて、ひざの曲げ伸ばし(スクワット)を行います。

1セット5～10回を目安に行います。

②片足立ち(開眼)で1分間



※注意点※

最初は手を壁や机について行います。

上げる足は前方に軽く上げます。

両側の足を1分ずつ行います。

左右1セットずつを3～5セットを目安に行います

おわりに

ロコモを予防することで、健康寿命を延ばすことができます。日頃からの運動を習慣づけることをお願いします。