



砺波総合病院から

病院のホームページもご覧ください。

市立砺波総合病院 ☎32-3320

『ロコモ』について

整形外科 主任部長 高木 泰孝

『ロコモ』とは

『ロコモ』という言葉聞いたことがあるでしょうか。『ロコモ』はロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称で、運動器※の機能不全のみならず、要介護リスクが高まった状態をさします。『ロコモ』は、「メタボ」や「認知症」と並び、健康寿命の短縮、寝たきりや要介護状態の3大要因のひとつになっています。『ロコモ』と「メタボ」や「認知症」を合併する方が多いという報告もあります。年を取って寝たきりや認知症になって、要介護となることはできるだけ避けたいものです。これからの健康寿命の延伸や生活機能低下の防止には、疾患の予防、早期発見・早期治療が重要です。

『ロコモ』の原因

『ロコモ』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（筋骨格運動系）

加齢に伴う様々な運動器疾患、例えば変形性関節症、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、関節リウマチなどによる痛み、関節可動域制限、筋力低下、麻痺、骨折、痺性が生じ、バランス能力、体力、移動能力の低下を来します。

2 加齢に伴う運動器機能不全

加齢により身体機能は衰えます。具体的には、

図1 片脚立ち
左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
床に着かない程度に片足を上げます。



図2 スクワット

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。



膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足が踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

日本整形外科学会 ロコモ/ハンプレット抜粋

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。

『ロコモ』の予防

予防するには、骨や筋肉の材料となる栄養を、食事できちんと摂ることが大切です。また太りすぎもやせすぎも『ロコモ』になりやすくなります。体重が重過ぎると、膝関節や腰に負担がかかって痛みを招き、一方で体重が軽過ぎると、身体を支える骨や筋肉の強度が弱くなるのです。バランスの良い食生活で、適正体重を維持しましょう。

予防する運動としては、片脚立ち（図1）とスクワット（図2）が自宅で簡単安全に行うことができ、おすすめです。毎日の生活の中で、階段を使う、歩いて通勤・買い物に行くなど、運動の要素を積極的にプラスすることも『ロコモ』の予防となります。

2（）が自宅で簡単安全に行うことができ、おすすめです。毎日の生活の中で、階段を使う、歩いて通勤・買い物に行くなど、運動の要素を積極的にプラスすることも『ロコモ』の予防となります。

骨粗鬆症も『ロコモ』の原因に

『ロコモ』を生じる骨粗鬆症では、「いつの間にか骨折」と言われるように、骨折してはじめて気づき、治療を開始するのが現状です。骨粗鬆症の診断には、骨密度測定装置（DEXA法）を用いて腰椎と大腿骨近位部の骨密度の測定をすることを勧めます。要介護とならないように、かかりつけ医を受診され、骨密度を測定する必要があると判断された場合は、骨密度測定装置（DEXA法）のある病院を受診されてはいかがでしょうか。

※運動器とは…骨・関節・靭帯・脊椎・脊髄・筋肉・腱・末梢神経など身体を支え、動かす役割をする器官の総称

7つのロコチェック

- 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階段を上がるのに手すりが必要である
- ④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
- ⑤2kg程度の買い物（1ℓの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩けない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない