

リハビリテーション科の部屋

～ご存知ですかロコモティブシンドローム～

「ロコモティブシンドローム」は日本整形外科学会が、2007年(平成19年)に新たに提唱しました。これには「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であることを日々意識してほしい」というメッセージが込められているそうです。

ロコモティブシンドロームを略して「ロコモ」と言います。

●ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

「運動器の障害」により要介護になるリスクの高い状態になることです。たとえば“階段を昇るのに手すりが必要である”“支えなしには椅子から立ち上がれない”“15分くらい続けて歩けない”“転倒への不安が大きい”“この1年間で転んだことがある”“片足立ちで靴下が履けない”“横断歩道を青信号で渡りきれない”“家のなかでつまずいたり滑ったりする”場合などが含まれます。

●ロコモの原因

「運動器の障害」の原因には大きく分けて2つあります。

1)運動器自体の疾患(筋骨格系の疾患)

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、関節リウマチなどです。

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、反応時間延長、運動速度の低下、巧緻性低下、深部感覚低下、バランス能力低下などがあげられます。

●ロコモは、「ねたきり」や「要介護」の主要な原因です。

メタボや認知症と並び、「健康寿命の短縮」、「ね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。

ロコモ予防の運動を行っていくことで健康寿命を延ばすことができます。皆さんも、まずはロコチェックをしてみてください。

(※注意:無理に試して転倒しないようにして下さい)



片脚立ちで靴下が履けない



家の中でつまずく・滑る



階段を上るのに手すりが必要



横断歩道を青信号で渡りきれない



15分くらい続けて歩けない

◆ひとつでも当てはまれば、ロコモの可能性ががあります。今日から運動を始めましょう。