

メタボより怖いロコモ ～要介護にならないために～

1. 平均寿命の延長に伴い寝たきりなどの要介護の人がどんどん増える

日本人の平均寿命は男性 79.9 歳(世界 5 位), 女性 86.4 歳(世界 1 位) (2012 年度調査) で, 長寿国家です. その要因として, 日本人独特の食事や生活習慣が関与しているでしょうが, 最も大きな要因は, 医療の発達とすべての国民に高度な医療を提供している体制にあります. しかし, 介護を必要とする期間が男性約 9 年, 女性 13 年もあります. 介護に必要となる費用も益々増加しています. 寝たきりをできるだけ抑制するために, その原因を減少させねばなりません.

2. ロコモティブ症候群通称「ロコモ」とは?

ロコモティブ症候群(運動器症候群)通称ロコモとは, 骨・関節・筋肉などが衰え, 介護が必要になる危険性が高い状態のことです. ロコモの原因となる疾患は多くありますが, 最も大きな原因疾患が, 骨粗鬆症による骨折, 変形性関節症, 腰部脊柱管狭窄症です.

3. 骨粗鬆症による骨折

骨粗鬆症患者は 1280 万人と考えられています. 70 歳以上の女性では 2 人に 1 人が骨粗鬆症の状態です. 背骨の骨折や大腿骨付け根の骨折は, 日常生活レベルを大きく低下させます. 50 歳の女性がその後人生において背骨の骨折を起こす確率は 37% で, 大腿骨付け根の骨折の確率は 22% です.

4. 骨折の予防

骨折を防止するには (1) 骨の健康を保つ (2) 転倒しないようにすることが重要です.

骨の健康を保つためには, カルシウムの摂取, 運動をすること, 骨粗鬆症のチェックが必要です. 骨粗鬆症の薬物療法は, 近年著しく進歩し, 非常に有効な薬剤も使えるようになってきました.

転倒予防には, 筋力の維持とバランス能力の維持が重要です. バランスの維持には, 片脚立ち 1 分間が非常に有効です. 筋力維持には, 歩行も重要ですが, 理想的には, 機器を利用したパワーリハビリが必要です.

山陰労災病院 整形外科
岡野 徹

足腰の衰え「ロコモ」に要注意!

加齢とともに骨や関節、筋肉が衰えると介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。その危険の高い状態がロコモティブシンドロームつまり「ロコモ」です。筋力低下は 40 代から始まり、若い方でも社内ですべったり、転んだりの事故がみられます。「若いから大丈夫」ではなく、今からロコモを意識し、予防することが大切です。

ロコモの原因

◆身体運動に関わる筋・骨格・神経系の疾患

関節の
変形

脊柱管の
狭窄*

骨密度の
低下

※脊柱管の狭窄とは…

脊椎や人体の変形などにより、脊柱管内の神経が圧迫されるなどして、血行障害がおこる疾患



◆加齢に伴う筋・骨格・神経系の機能不全

バランス能力
の低下

筋力の
低下

1つのロコチェック

…次の項目にあてはまることをチェックしてください
(無理して転んだりしないように注意してください)

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段をのぼ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
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
(1ℓの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



※ロコチェックはロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩に合わせて、今後、項目が変更されることがあります。

**1つでもあてはまればロコモの心配があります。
今日からロコトレ(ロコモーショントレーニング)をはじめよう!**

転ばぬ先のロコトレ

普段使う筋肉を維持する為に行うのがロコトレです。まずは基本の開眼片脚立ちとスクワットから始めましょう。ただし、ロコモには色々なレベルがあり、十分歩けると歩けない人ではロコトレのやり方も違います。机や椅子を利用しながら、自分に合った安全な方法で行いましょう。

1. 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ
1日3回

①手は何もつかまらずに行う。ただし、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す



②床に着かない程度に片足を上げます

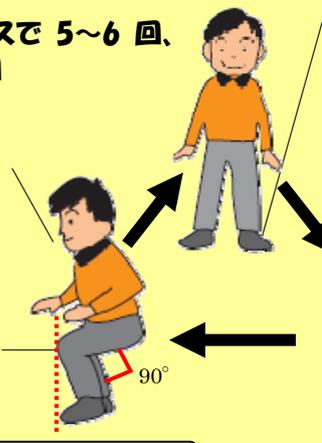
支えが必要な人は医師と相談して机に手や指をつけて行います

2. スクワット

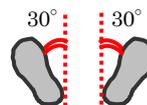
深呼吸するペースで5~6回、
これを1日3回

④ゆっくり持ち上げて元の姿勢に

③膝がつま先より前にでない
膝は90度を超



①両足を肩幅に開いて、つま先は踵から約30度外側に開く



②椅子に腰掛けるように、お尻を軽くおろすところから始める。安全の為、椅子やソファの前で行いましょう

3. その他のロコトレ

開眼片脚立ちとスクワット以外にも色々な運動を積極的に行いましょう
ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキング、水泳など各種スポーツ



注意! 治療中の病気やケガがある時はまず主治医に相談してから行いましょう。無理をせず自分のペースで行い、痛みがあれば運動を中止し、医師に相談しましょう。

<参考文献>

ロコモパンフレット 2010年度版, 社団法人日本整形外科学会
へるすあつぷ 21 2010年2月号, 株式会社法研