



健康寿命を延ばそう ロコモティブ・シンドロームの特効薬

秋といえば読書の秋、スポーツの秋。夏の暑さも去っていろいろな挑戦するには絶好の季節。そしておいしい食べ物いっぱい食欲の秋ですね。でもこちらは体重増加も気になるころ。そして鍋物などおいしいものをいっぱい食べ、これからの雪の季節は家に閉じこもりがち。それはロコモティブ・シンドロームの始まりです。スポーツの秋到来の季節。ロコモティブ・シンドローム予防の運動について考えてみましょう。

近年「ロコモティブ・シンドローム」（以下ロコモ）という言葉が耳にするようになりました。ロコモとは、日本語では「運動器症候群」といいます。

体を動かすために必要な筋肉、骨、軟骨などの運動器が何らかの障がいによって機能不全に陥って要介護状態になるリスクが高い状態を表します。

例えば、スムーズに歩くためには、体を動かす筋肉、骨などの運動器が互いに連携して合理的に働きあっています。このどこかに問題が起ると連携がうまくいかず、痛みやふらつきが起り、転倒や骨折のリスクが高まります。この状態がロコモです。

原因は主に2つあります。一つは変形性関節症、脊柱管狭窄（せきちゅうかんきょうさく）症、骨粗鬆（こつそしょう）症など骨や関節の病気で。

長い距離や長時間歩けなくなり、また歩く時に痛みがあると、出歩く

機会がおのずと減って筋力が急激に低下していきます。そうするとますます歩けなくなる悪循環に陥ってしまいます。

もう一つは筋力、バランス能力の低下です。これらは年齢を重ねると誰でも低下します。ほんの近い距離を移動する時でも自動車に乗って出掛けていませんか？ 日ごろの運動量が少なくなると筋力が大きく落ちてしまつと転倒しやすくなり、バランス能力も低下するのです。骨折のリスクも高まります。

高齢者の病気ではない

自分は年を取っていないからロコモじゃない、と思つていませんか？ ロコモは、実は高齢者だけの問題ではありません。50歳を過ぎると7割以上の方にロコモの恐れがあります。

多くのご家庭では、マイカーを移動手段として活用しています。日ごろ車での移動が多く、都市生活者に

比べて歩くことが少ないと思われがちです。筋力を使わないと落ちていく一方です。一度低下してしまつた筋力の回復には、リハビリテーションやトレーニングが必要になります。普段から適度な運動を行い、日常必要な筋力をつけておきましょう。

ロコモは、①メタボリック・シンドローム（以下メタボ、内臓脂肪症候群）②認知症と並んで、健康寿命短縮、寝たきり・要介護状態の原因となる三大要因（日本整形外科学会）です。

メタボ対策には運動が最も効果的です。ロコモ予防としても、メタボでない人（肥満ではない人）であつても運動が効果的です。

も運動が効果的です。運動機能が低下しているロコモ状態かどうかを自己診断チェック。7項目のうち1つでも当てはまればロコモの疑いがあります。「ロコモかも…」と思つたら、専門医（整形外科専門医）のチェックを受けましょう。

ロコモ状態自己診断チェック

- ①片足立ちで靴下を履けない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を昇るのに手すりが必要
- ④青信号で横断歩道を渡り切れない
- ⑤続けて15分間くらいを歩けない
- ⑥1リットル牛乳パック2個程度の買い物（2キロ程度）を持ち帰るのが苦痛
- ⑦家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ降ろしなど）が困難

ロコモ予防運動

<p>1.開眼片足立ち 目を閉じずに床に足がつかない程度に片足を上げ、そのままキープします。左右1分間ずつ、1日3回行います。転倒の危険性がある方や支えが必要な方は無理をせずに机に手や指をついて行いましょう。</p>
<p>2.スクワット ①肩幅程度に足を開き、お尻をゆっくり下ろす②お尻を軽く下ろしながら徐々に膝を曲げる（90度を超えない程度＝しゃがみ過ぎない）。深呼吸をする要領で5～6回繰り返します。これを1日3回。支えが必要な場合は机などに手を添えて体を支えてもOK。膝を痛めないコツは○足のつま先を30度くらい外側に開く○お尻を下ろした時に膝がつま先より前に出ないこと。</p>
<p>3.ノルディック・ウォーキング ノルディック・ウォーキング教室（11月）を開催。併せて自宅でできるストレッチ法など楽しく学べる講習も（16頁のお知らせ、別添チラシ参照）</p>