

# ふれあい 曾山医院

志筑1391-9  
Tel:62-5566

2013年3月号  
(第83号)

発行人  
曾山 信彦



編集委員会



藤島 敦子  
棟近 成氏  
西岡 博子  
赤松 陽子  
福井 真巳  
谷岡 尚子

## ロコモティブシンドローム(ロコモ)

ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)という言葉をご存知でしょうか?

ロコモは、日本整形外科学会が二〇〇七年に提唱した、比較的新しい症状で、筋肉や関節、骨などの運動器の働きが衰え、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高い状態になることをいいます。



介護保険の要介護度を考えるときに重要なものが、日常生活動作が一人で出来るかどうかが重要となってきます。一人で歩けないと日常生活の中でトイ

レや入浴といった動作も困難になってきます。運動器は体を支える骨、骨のつながり目である関節や関節軟骨、椎間板、骨を動かす筋肉や神経から構成されています。これらが一つのネットワークとして働いています。どの器官が働かなくてもうまく歩くことはできませんし、それぞれの不調はお互い影響しあっています。

運動機能の低下は、生活習慣病と同じで初期には自覚症状がありません。このチェック項目の一つでも当ては

まれば、ロコモの可能性があります。では、ロコモを予防、改善するためにはどうしたらいいのでしょうか?総合的な体力は四〇代から急激に低下しますが、それでも週一回以上の運動習慣がある人は、すべての年齢において運動習慣がない人よりも体力が勝っていますというデータがあります。特に女性の場合、運動習慣のある

五〇歳と、運動習慣がない三五歳の体力が、同程度であるという結果が出ています。ですから適度な運動は、若返りの術と言っても過言ではありません。

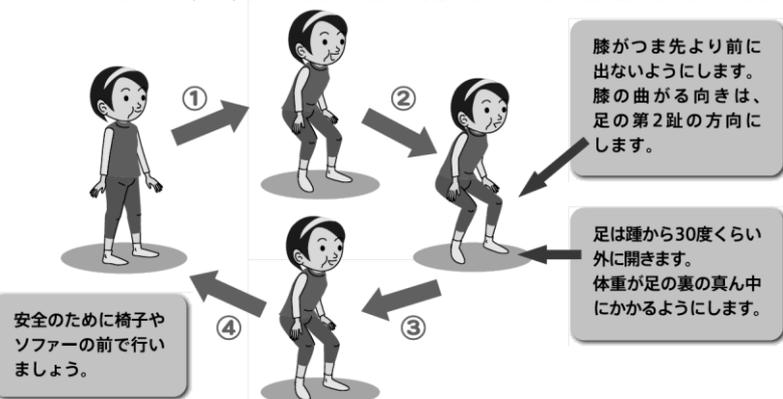
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

### A. ロコモチェック

- ①片脚立ちで靴下が履けない。
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ③階段を上が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(1ℓの牛乳パック2本)の買い物をして持ち帰ることが困難である。
- ⑦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。

### B. ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

- 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。



深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりして下さい。

今日からこの運動でロコモを予防しましょう。  
(理学療法士 棟近 成氏)

