

ロコモって知っている？

最近「ロコモ」という言葉をよく耳にしませんか？「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」の略です。どのようなものか皆様ご存知でしょうか？ロコモは「メタボ」の運動版とも言われています。そこで今回は、『ロコモティブシンドローム』に関するお話です。

◆運動器について

さて、ここで皆さんに質問です。「歩く時、何を考えて歩いていますか？」今日の予定や今から行く目的地での事、または特に何も考えずに景色を楽しむなど、人や状況によってそれぞれですね。

では、その中で「歩く」ということに意識を持っている方はどれくらいいらっしゃるのでしょうか？つまり、今から右足をあげて、前へ出して、それが終わったら左足をあげて……。人間は特に意識せず「歩く」ことができますよね。しかし、歩くためには、骨、筋肉、軟骨、関節、神経などが互いに連携し、動かなければなりません。

これらの身体を動かすために必要な器官を総称して「運動器」といいます。互いに連携し、働いているので、運動器のどれか一つが悪くなると、他の運動器がその機能を助ける為、そちらに負担がかかります。その結果、痛みや運動障害などが現れてしまうことがあります。意識しない行動のため、機能を補っていることや負担をかけている事に殆ど気づくことがありません。

◆ロコモティブシンドロームとは？

厚生労働省の国民生活基礎調査（平成 22 年）によると、関節の病気や転倒・骨折など運動器の障害で、介護が必要となった方は全体の約 2 割にも及びます。この運動器の障害から介護が必要となったり、寝たきりになったりする危険性が高いことを「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」と日本整形外科学会が名付け、この問題を広く知ってもらおうと提唱されました。ロコモは「骨」「関節と椎間板」「筋肉と神経活動」のそれぞれの働きの低下から始まります。これらは、加齢だけではなく、運動不足や弱った運動器を補うことによる負担の増加などが原因で起こります。

症状・徴候としては、痛み、変形、関節の動きの制限、筋力低下、バランス能力低下などがあげられます。機能の低下が進むと単独あるいは複合して歩行障害になり、やがて歩けない、立ち上がれないという状態になっていきます。腰や膝に痛みを抱えている方！もしかすると、あなたもロコモの可能性もあるかもしれません。

◆やってみよう、ロコモチェック！

ロコモ予防の第一歩は自分の身体の状態を知ることから。7つのチェック項目がありますので確認してみましょう。

【ロコモチェック】

- ・家のやや重い仕事（布団の上げ下ろしなど）が困難
- ・2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ・片脚立ちで靴下がはけない
- ・家の中でつまづいたり、滑ったりする
- ・15分くらい続けて歩けない
- ・階段を上がるのに手すりが必要である（腰だけではなく、膝や股関節に異常がないかもチェック！）
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない

一つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。さて、みなさんいかがでしたか？

◆最後に

ロコモ対策運動（ロコトレ）には、ストレッチ、間接曲げ伸ばし、ウォーキング等さまざまありますが、何よりも身体に負担をかけすぎず、継続することが大切です。ご自身に合うもの、無理なく続けられるものを毎日の生活習慣の中に、取り入れてみてはいかがでしょうか。

適度な運動や正しい食生活によりロコモティブシンドロームに陥らないように生活習慣を改善していくことが予防につながります

以上