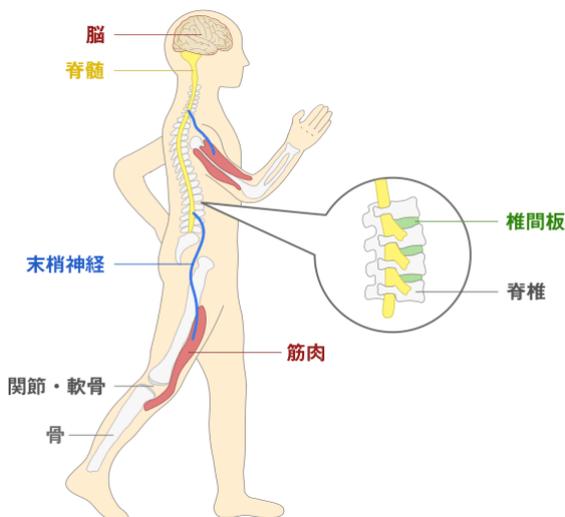


『ロコモティブシンドローム』とは

英語で移動することを表す「ロコモーション(locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ(locomotive)」からつくった言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。ロコモとはその略称です。人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での**運動のために必要な身体の仕組み全体を「運動器」と**いいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態が、ロコモなのです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っけていても、ロコモになっていたたり、すでに進行したりしている場合が多くあることが分かっています。また、高血圧など生活習慣病のある人は比較的若い頃からロコモの原因となる病気にかかりやすいことも分かってきました。



「**運動器**」とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組みのことです。ふだん私たちは何気なく身体を動かしていますが、それは運動器の各パーツの働きが連動して成り立っています。どれか1つが悪くても、身体はうまく動きません。

あなたは大丈夫？ロコモをチェックしてみよう！

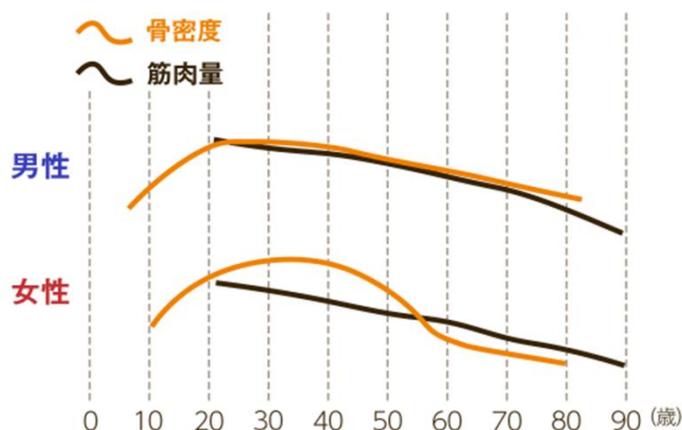
バランス能力・筋力・歩行能力・持久力をチェックし、**1つでも該当する場合は**ロコモの恐れがあります。

- ・ 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
- ・ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ・ 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど力を使う仕事が困難である
- ・ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1Lの牛乳パック2個程度)
- ・ 15分くらい続けて歩くことができない
- ・ 横断歩道を青信号で渡りきれない

人間の筋肉や骨密度は、30歳前後でピークを迎えた後は徐々に低下すると言われています。特に、50代以降は加齢による衰えが早くなることに加えて、怪我や病気などのリスクが高まります。

40歳前後から運動習慣を取り入れるなどのロコモ対策に着手し、筋肉量を維持すると同時に転倒や骨折などの事故を防ぎましょう。

筋肉量の低下と骨密度の低下



出典：大正薬品株式会社 2019年6月25日時点

どれくらい運動すればいいの？

目安は「30分×週2回」ロコモを予防するには、息が弾み汗をかく程度(3メッツ以上)の運動を30分以上、週2回行いましょう。メッツ(METs)とは、座って安静にしている状態を1として、さまざまな運動や日常の身体活動の強度を数値で示すものです。たとえば、犬の散歩(3.0メッツ)は、安静時(1メッツ)に比べて3倍のエネルギーを消費します。

- ・ 社交ダンス・太極拳 3.0メッツ ・ラジオ体操第一、卓球 4.0メッツ
- ・ 速めのウォーキング 4.3メッツ ・水中歩行 4.5メッツ
- ・ ゆっくりとしたジョギング 6.0メッツ

<片脚立ち>

左右とも1分間で1セット 1日3セット

1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に、片脚を上げます
支えが必要な方は十分に注意して、机に手や指先をつけて行います



<スクワット>

5~6回で1セット 1日3セット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



出典：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

編集：清水厚生病院 リハビリテーション科