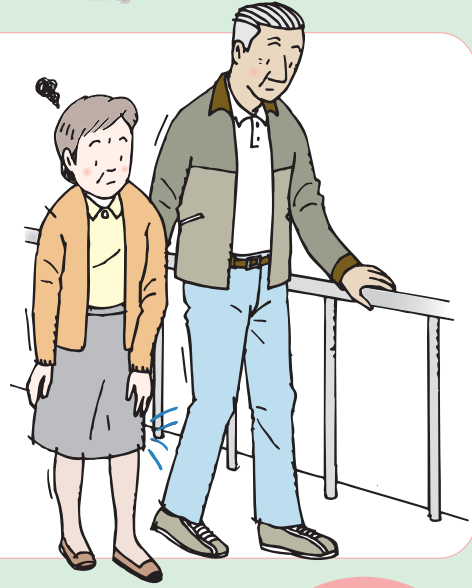


ロコモティブシンドローム (ロコモ)

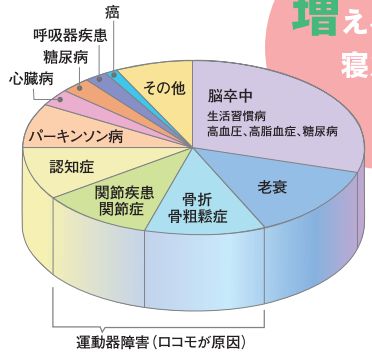
ロコモティブ シンドローム (ロコモ) ってなに?



「運動」のロコモを英語では「ロコモーション」といいます。運動器とは骨、関節、筋肉などを動かすのに必要な器官のことです。運動器が衰えると自分の体を自由に動かすことができなくなり、トイレや入浴などの日常生活を自立して行うことが難しくなります。

このように運動器が原因で要介護・寝たきりになる危険性の高い状態のことを「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」といいます。簡単にいうと、ロコモは要介護・寝たきりのイエローカードです。

増える要介護・寝たきり



日本は女性の平均寿命が86才と世界で最も長く、高齢者の人口が全人口の22%を占めるなど世界で最も高齢化が進んだ国です。健康に長寿を送ることができればいいのですが、近年介護を必要とする人や寝たきりになる人が急速に増えていきます。介護が必要と認定された人の数は、この6年間でおよそ2倍に増加しました。要介護や寝たきりになる原因には「脳卒中」や「認知症」などがあげられますが、約4人に1人は「関節症」や「骨折」など運動器の障害、すなわちロコモが原因です。特に高齢になるほど、脳卒中より運動器の障害による寝たきりが増えていきます。

7つの「ロコチェック」

このうちの1つでもあてはまればあなたはロコモの心配があります。自分では「元気だ」と思っている人も、ロコモの項目にあてられているような状態を放置していると、将来介護が必要になったり、寝たきりになる可能性があります。ロコモになりやすい疾患として、骨粗鬆症による骨折、変形性膝関節症、脊柱管狭窄症などがあげられます。



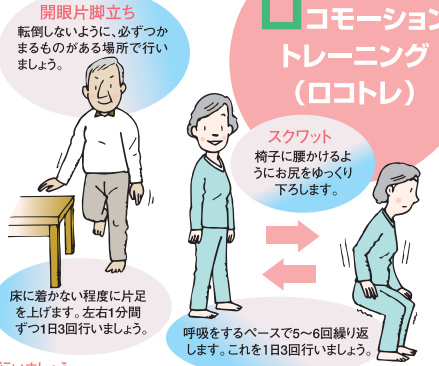
それではロコモとはどのような状態なのでしょうか? あるいはロコモになっているかどうかを確かめる簡単な7つの方法(ロコチェック)がありますので、チェックしてみてください。

※無理に試して転んだりしないよう注意してください。

ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

ロコモにあてはまる方は運動器が衰えないようにする努力が必要です。ロコモにもいろいろなレベルがあります。十分に歩ける人と、よく歩けない人ではトレーニングの仕方も違います。基本は体を支える筋肉の衰えを防いだり、鍛えたりすることです。開眼片立ちやスクワットなど自分にあった安全な方法で無理をせず、マイペースで始めてください。その他にもいろいろな運動を積極的に行いましょう。

「治療中の病気がある」「体調に不安がある」「腰や関節の痛み、ふらつきといった症状がある」場合には、まず医師の診察をうけて相談してください。ロコモを予防して健康長寿をかなえましょう!



■開眼片立ちやスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。

