

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。『ロコモ』は『メタボ』の運動版とも言われています。

★運動器について

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等、人や状況によってそれぞれです。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。しかし、歩くためには、骨、筋肉、軟骨、関節、神経等が、互いに連携して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、そちらに負担が掛かります。その結果、痛みや運動障害等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、負担を掛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(運動器症候群)とは？

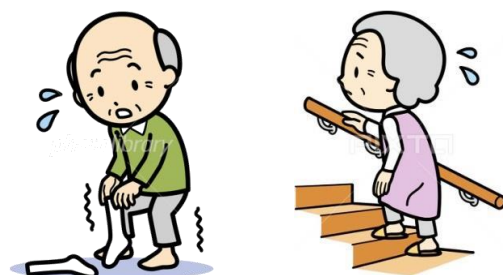
厚生労働省の国民生活基礎調査(平成22年)によると、関節の病気、転倒、骨折等の運動器の障害で、介護が必要となった方は全体の約2割にも及びます。この運動器の障害から介護が必要となったり、寝たきりになったりする危険性が高いことを『ロコモティブシンドローム(運動器症候群)』と日本整形外科学会が名付け、この問題を広く知ってもらおうと提唱されました。――ロコモは“骨、関節と椎間板、筋肉と神経活動”のそれぞれの働きの低下から始まります。これらは、加齢だけではなく運動不足や弱った運動器を補うことによる、負担の増加等が原因で起こります。症状・徴候としては痛み、変形、関節の動きの制限、筋力低下、バランス能力低下等があげられ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、貴方もロコモの可能性もあるかもしれません。



★ロコモチェック！

ロコモ予防の第一歩は、自分の身体状態を知ることからです。次の7項目のチェックで、一つでも当てはまれば『ロコモ』である心配があります！

- ① 家のやや重い仕事が困難(布団の上げ下ろし等)
- ② 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ③ 片脚立ちで靴下がはけない
- ④ 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 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)
- ⑦ 横断歩道を、青信号で渡りきれない



★ロコモ対策運動(ロコトレ)

“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掛け過ぎないことが大切です。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