



『ロコモ』

聞いたことはありますか？

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」と言います。

進行すると日常生活にも支障が生じ、**介護が必要になるリスク**が高くなります。

ロコモ？



—ロコモの原因—

運動器の障害原因には、大きく分けて「運動器自体の疾患」と「加齢による運動機能不全」があります。

1、運動器自体の疾患

変形性関節症、骨粗しょう症に伴う円背、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症など。

2、加齢による運動機能不全

加齢による筋力低下、持久力低下など。

—ロコモは国民病—

ロコモ推定患者は予備軍も含めて、日本国民の4割いると言われていています。また、これからの超高齢化社会では、爆発的に増えるとも言われています。

—あなたはロコモ予備軍？—

次の7つの項目をチェックしてみましょう。

あてはまるものがあれば、**要注意**です！

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり、すべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である（布団の上げ下ろし・掃除機をかける等）
- ⑤2kg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本程度）
- ⑥15分くらい続けて歩くことが出来ない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

—ロコモにならないために—

適度な運動が重要です！

★ロコトレ（ロコモーショントレーニング）を実践してみましょう。

バランス感覚を養う 開眼片脚立ち



床に着かない程度に片足を上げます

左右1分間ずつ、一日3回行いましょう

下肢筋力の向上を目的とした スクワット



椅子に腰をかけるように、お尻をゆっくりおろします

深呼吸するペースで5～6回繰り返し、一日3回行いましょう

●食事も大切です。栄養バランス良くとりましょう。メタボリックシンドローム、痩せすぎも注意が必要です。

ロコモ対策について詳しくは、ロコモチャレンジWEBサイトに詳しく載っていますので、ぜひチェックしてみましょう。

参照：ロコモチャレンジWEB、日本臨床整形外科学会HP

ケンユウ青山薬局 作成