

新たな国民病 ロコモティブシンドローム

「ロコモ? いいえ、携帯電話ではありませんー」

「ロコモ? いいえ、携帯電話ではありませんー」
心臓や脳血管などの内臓循環器の病気で健康寿命が短くなる「メタボリックシンドローム(メタボ)※1」に対し、腰やひざの関節や骨のトラブルなど運動器の障害により、要介護になる危険性の高い状態を「ロコモティブシンドローム(ロコモ)※2」といいます。

介護予防の新たな取り組みとして今、ロコモ対策に注目が集まっています。

1 こんな症状ありませんか?

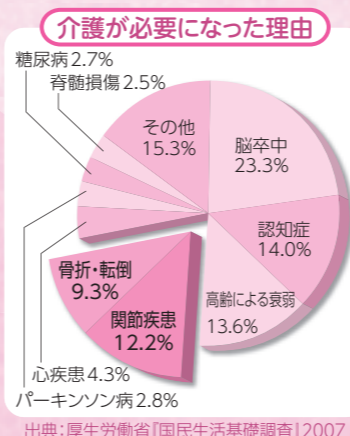
☑ ロコチェック

- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難だ
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 片脚立ちで靴下がはけない

ロコチェック、いかがでしたか。これらの項目に一つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。

2 ロコモ対策はなぜ必要?

介護が必要となる高齢者の数は年々増えていますが、要介護となった原因の中でロコモが直接関係するのは、約4分の1に達します(左図参照)。ロコモもメタボや認知症と並んで重要な問題なのです。



「内臓寿命だけでなく、運動器寿命も延ばしましょう」

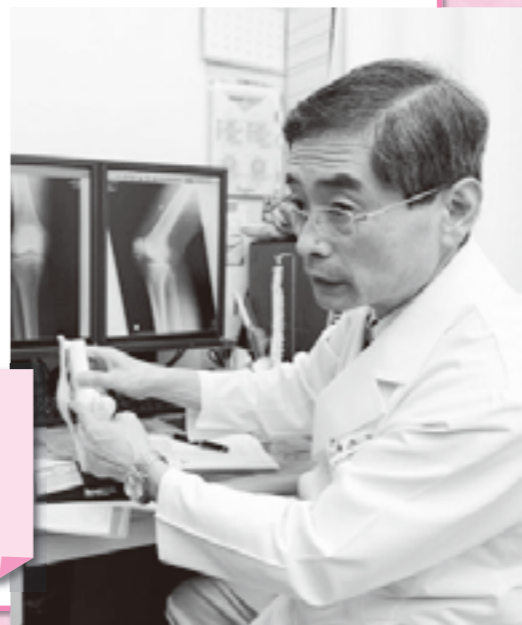
医療の進歩等による内臓寿命の延びに運動器寿命が追いついていないアンバランスな状態を解消するためにロコモ対策が必要となります。良いバランスが取れば、平均寿命=健康寿命になります。健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことを指します。2004年のWHO 保健レポートでは、日本人の健康寿命は、男性で72.3歳、女性で77.7歳、全体で75歳となっています。

ロコモ対策はひざや腰が痛くなる前からが大事。20歳を過ぎてからこそ運動をしてください。高齢だからといってあきらめないでください。簡単なトレーニングで運動能力もバランスも向上します。充実した毎日を送れるよう日頃から運動器を大切に、運動しましょう。

今は人生80年といわれています。健康寿命をできるかぎり延ばすことにより、少しでも長く自分の足腰で自立・自律した生活を過ごしたい、それが多くの人の願いでしょう。

加藤 幹雄 医師

医療法人藤友会 加藤整形外科 理事長
社会福祉法人春秋会 理事長
'92年よりさいたま市で医院を開業。
日本体育協会公認スポーツドクター。



写真提供: 講談社「医療の現場」
撮影: 井原淳一

※1 内臓脂肪症候群のこと
※2 運動器症候群のこと

3 ロコモーショントレーニング(ロコトレ)で介護予防!

支えが必要な人は…

医師と相談して机に手や指をつけて行います。



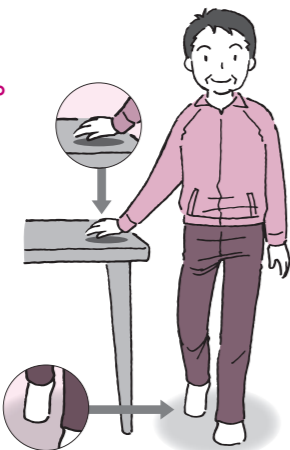
机に両手をつけて行います。指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。

ロコトレその1

開眼片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

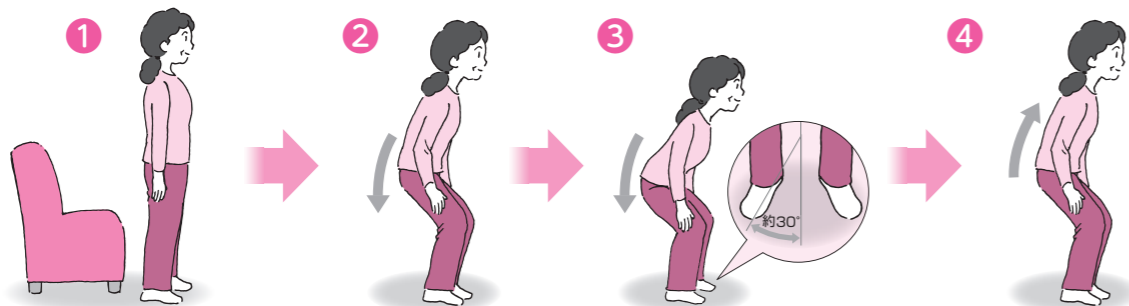
- 1 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- 2 床に着かない程度に片足を上げます。



ロコトレその2

スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、ひざは曲がっても90度を超えないようにします。



安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

ひざがつま先より前に出ないようにします。ひざの曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

注意 ロコチェック・ロコトレを行う際は、無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談してください。なお、治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。

ロコチェックとロコトレの詳細については、社団法人日本整形外科学会HPをご覧ください。
<http://www.joa.or.jp/jp/public/locomo/index.html>

取材体験記

加藤先生がロコトレの説明をしてくださった時、先生のスクワットの安定感と美しさにびっくり。私もスクワットを試してみましたが、バランスがうまく取れず、すっかりあせってしまいました。先生が、支えてくださったので、思い切って腰を下ろし、手をまっすぐ伸ばしてみると、あら不思議! 安定したスクワットはひざには負担がかからないのです。その代わりに、もとも背筋に「クーンと、効きますね」。



バランスが取れて、ばっちり決まりました。ひざが前に出すぎると、効果が薄れるばかりかひざが悪くなります。

4 まとめ

ロコモは高齢者だけの問題ではなく、体力低下、運動不足などにより40代から危険水域に入るといわれています。介護予防を行う上で、医療や福祉サービスを利用することも場合によっては必要ですが、まずは介護に頼らない体をつくっていくことが大切です。誰でも高齢とともにリスクが高まるものなので、早めの対策が肝心です。