

ロコモティブシンドローム（ロコモ）

～津山市医師会～

ロコモ；ロコモティブシンドローム：運動器症候群

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えてくると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために要介護になったり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

ロコモの原因

「運動器の障害」の原因は、大きく分けて2つあります。

（1）運動器自体の疾患（筋骨格運動器系）

加齢に伴う様々な運動器疾患。たとえば変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背や易骨折性、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症など。あるいは関節リウマチなどでは痛み、関節可動域制限、筋力低下、麻痺、骨折、癒性などによりバランス能力、体力、移動能力の低下をきたします。



（2）加齢による運動機能不全

加齢により身体機能は衰えます。筋力低下、持久力低下、反応時間延長、運動速度の低下、巧緻性低下、深部感覚低下、バランス能力の低下などがあげられます。「閉じこもり」などで運動不足になると、これらの「筋力低下」や「バランス能力の低下」などとあいまり「運動機能の低下」が起こり、容易に転倒しやすくなります。

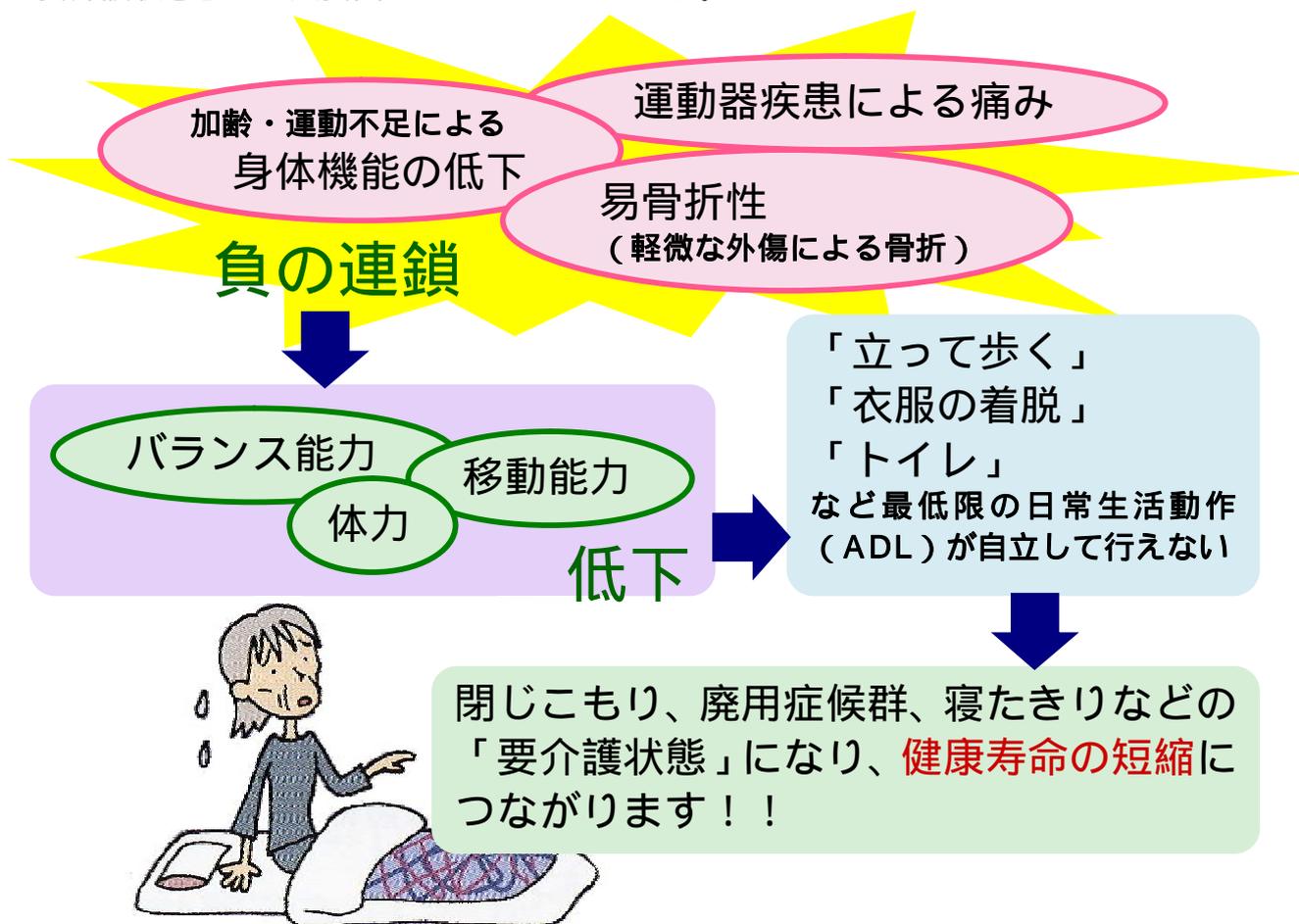


ロコモは国民病です。

変形性関節症と骨粗鬆症に限っても、推計患者数は4700万人（男性2100万人、女性2600万人）とされています。ロコモはまさしく国民病と言ってよいでしょう。

ロコモは寝たきりや要介護の主要な原因です。

ロコモは「メタボリック症候群」や「認知症」と並び「健康寿命の短縮」「寝たきりや要介護状態」の3大要因の一つになっています。



ロコモの診断

ロコモは以下の「7つのロコチェック」項目の一つでもあてはまれば疑ってください。ロコモが疑われたらお近くの「整形外科専門医」のチェックを受けてください。

7つのロコチェック

- (1) 片脚立ちで靴下がはけない
- (2) 家の中でつまづいたり滑ったりする
- (3) 階段を上がるのに手すりが必要である
- (4) 横断歩道を青信号で渡りきれない
- (5) 15分くらい続けて歩けない
- (6) 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- (7) 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

ロコモの治療

ロコモーショントレーニング；転倒予防、骨折予防のために行います

(1) 開眼片足立ち訓練 (ダイナミックフラミンゴ療法)

眼を開けた状態で片足を前方に5 cm ほど上げ片足立ちを1分間、左右行う。バランスが悪い場合には軽く手をついても良い。これを朝昼晩3回行う。

(2) ロコモン体操；「股関節の体操」(スクワット)、「骨力トレーニング」、「椅子に腰掛けて行う体操」(大腿四頭筋訓練)の3種類があります。

股関節の体操 (スクワット)

足幅を腰幅より広めに取り、股関節、膝、足首の関節を連動させて動かす。無理をしない範囲で4～8回行う。ご高齢の方は両手で机や平行棒につかまりながら行ってください。

骨力トレーニング

両膝を曲げ、片足を持ち上げ、その足裏で床を踏む。ゆっくりと交互に6～8回、バランスを取りながら無理のない範囲で行う。

椅子に腰掛けて行う体操

安定した椅子に腰掛け、足を浮かせて腰を伸ばして前に出す。そのまま4～8呼吸数えてゆっくり下ろす。これを2～4セット、両足共に行う。



(3) タオルギャザーやバランスボード

タオルギャザー

1. 椅子に座り床にタオルを敷きます。
2. タオルを足の指だけで手前にたぐり寄せます。
3. ある程度、タオルをたぐり寄せたら足を交代します。また、両足で行っても構いません。片足ずつ、左右それぞれ3回ずつ×2セット、セット間の休息は60秒程度。

バランスボード

片足をバランスボードの上に乗せボードの端が床に着かないように水平を保つ。あるいはボードの端を床に着けたまま回旋させるのも足首の関節を柔らかくするのに効果があります。

(4) 物理療法

(5) 転倒予防教室

(6) その他



ロコトレの7つの注意点

- (1) 無理は禁物で、途中で無理と思ったらすぐに中止してください。
- (2) 転ばないように細心の注意をしてください。
- (3) 決められた方法、時間、回数を守って毎日続けましょう。
- (4) 痛みや腫れが出るようであればすぐに中止してください。
- (5) どこまで出来るかと思って挑戦はしないでください。
- (6) ロコトレをしてはいけない人はバランスが悪く転びそうな人や腰や膝、他の関節に痛みが出る人ですが、始めるに当たって心配な人は近くの整形外科専門医に相談してください。
- (7) 毎日続けることが大事ですが、出来れば巧く行えているか効果が上がっているかを定期的に近くの整形外科専門医と相談しながらやっていただくと良いでしょう。



お問合せ先：津山市健康増進課 0868-32-2069