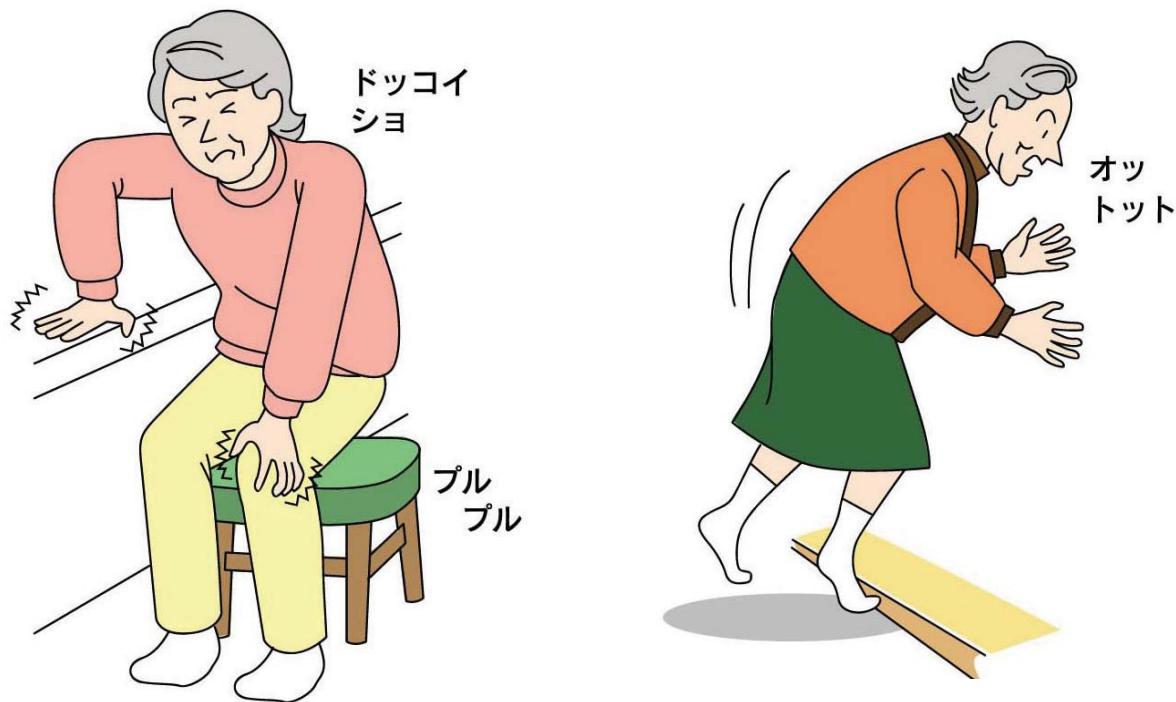


# ロコモティブシンдро́м

## (運動器症候群)

高齢化社会の中で注意すべき国民病



×モ

# ■ ■ ■ ■ 目次 ■ ■ ■ ■

1. ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは
2. 運動器とは
3. ロコモの原因
4. ロコモの症状と代表的疾患
5. ロコモチェック
6. ロコモの予防　－ロコトレー－
7. ロコモの予防　－食事－
8. 最後に



# 1 ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは

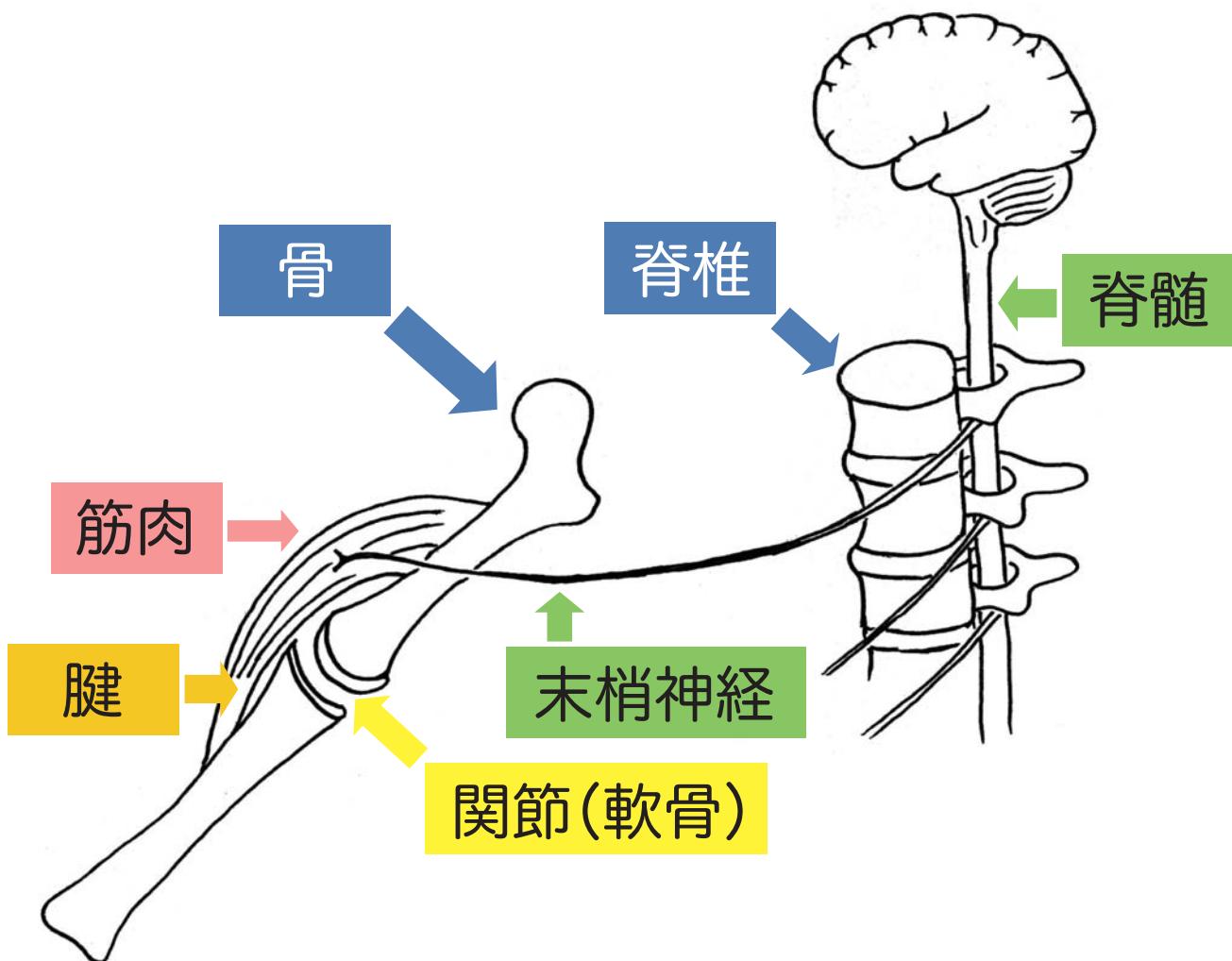
「ロコモティブシンドローム」は、日本語では運動器症候群のことで、略して「ロコモ」といいます。ロコモとは、骨、関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて、「立つ」・「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうリスクが高い状態のことです。



## 2 運動器とは

骨・関節・筋肉・腱・靭帯・神経など、運動に  
関わる器官や組織の総称です。

すべてが連携しているので、ひとつでも悪ければ  
体はうまく動きません。



### 3 口コモの原因

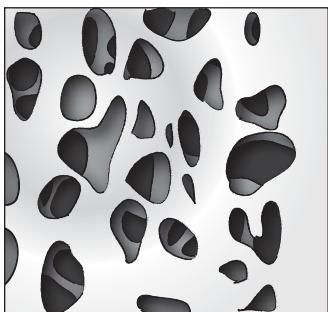
口コモの主な原因には以下のようなものがあります。

①バランス能力の低下

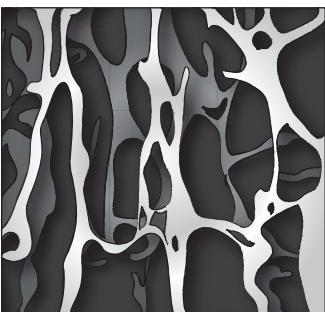
②筋力の低下

③骨や関節の病気

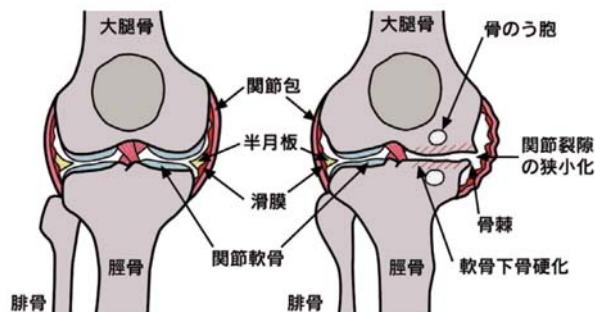
①②は転倒のリスクを高めます。③の代表的な疾患は骨がスカスカになる「骨粗鬆症」、膝の関節軟骨がすり減る「変形性膝関節症」、腰の神経が圧迫される「腰部脊柱管狭窄症」です。



正 常



骨粗鬆症

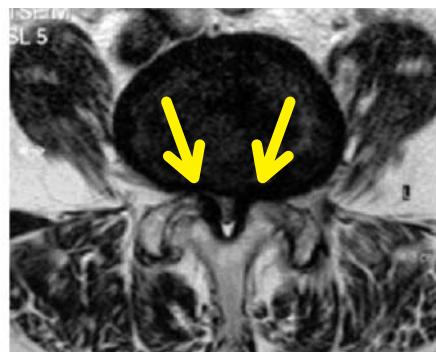


正 常

変形性膝関節症



正常な脊椎



MRI

腰部脊柱管狭窄症

## 4 口コモの症状と代表的疾患



「腰が痛い、膝が痛い」といった運動器の不調を訴える人や、骨がもろくなる人は、50歳を過ぎると急増します。要介護・要支援認定の30%以上は、「関節の病気」や「転倒による骨折」が原因です。

## 5 口コモチェック

自分の口コモ度は、「口コモチェック」を使って簡単に確かめることができます。

7つの項目はすべて、運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまれば口コモの心配があります。

- 1 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である**  
(1リットルの牛乳パック2個程度)



- 2 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)



- 3 家の中でつまずいたり滑ったりする**



**4 片脚立ちで  
靴下がはけなくなった**



**5 階段を上るのに  
手すりが必要である**



**6 横断歩道を青信号で  
渡りきれない**



**7 15分くらい続けて  
歩くことができない**



## 6 口コモの予防 - 口コトレーニング

口コモの予防は、医師と相談して自分に合った安全な方法で行います。

口コモトレーニング（口コトレ）について紹介します。

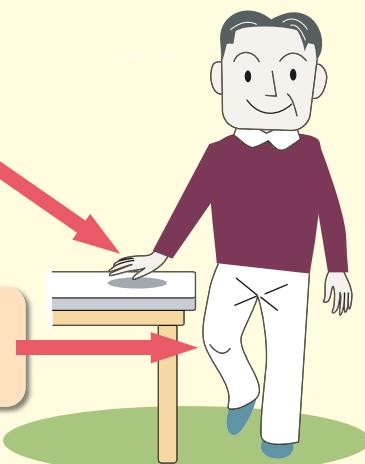
口コトレ  
その1

### 開眼片脚立ち

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。

床に着かない程度に片足を上げます。

左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。



支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をついて行います。



□ 机に両手をついて行います。

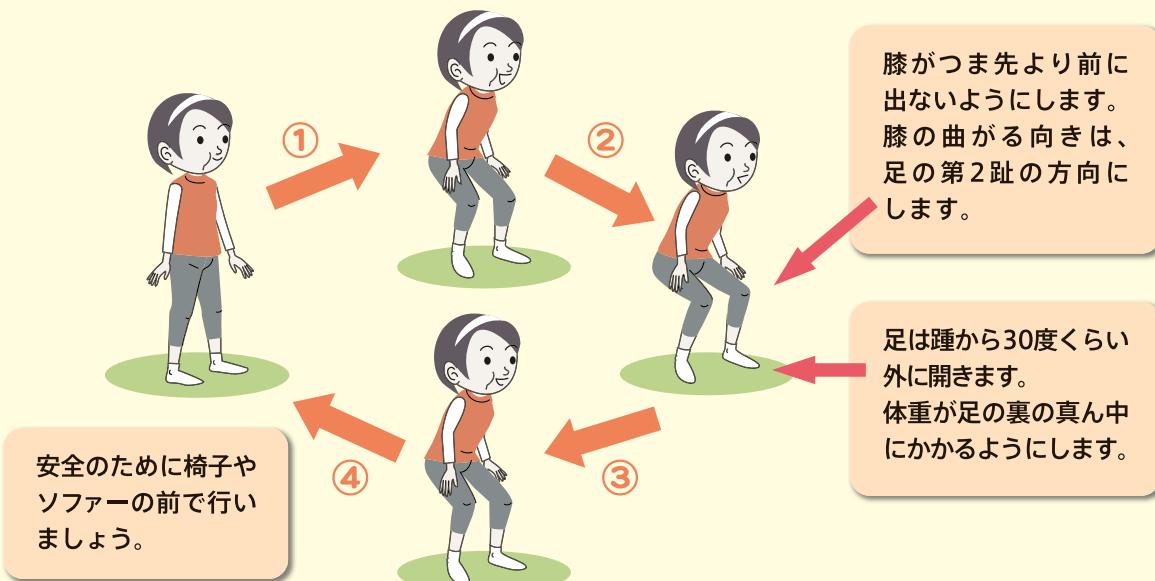


□ 指をついただけでもできる人は、机に指だけをついて行います。

ロコトレ  
その2

## スクワット

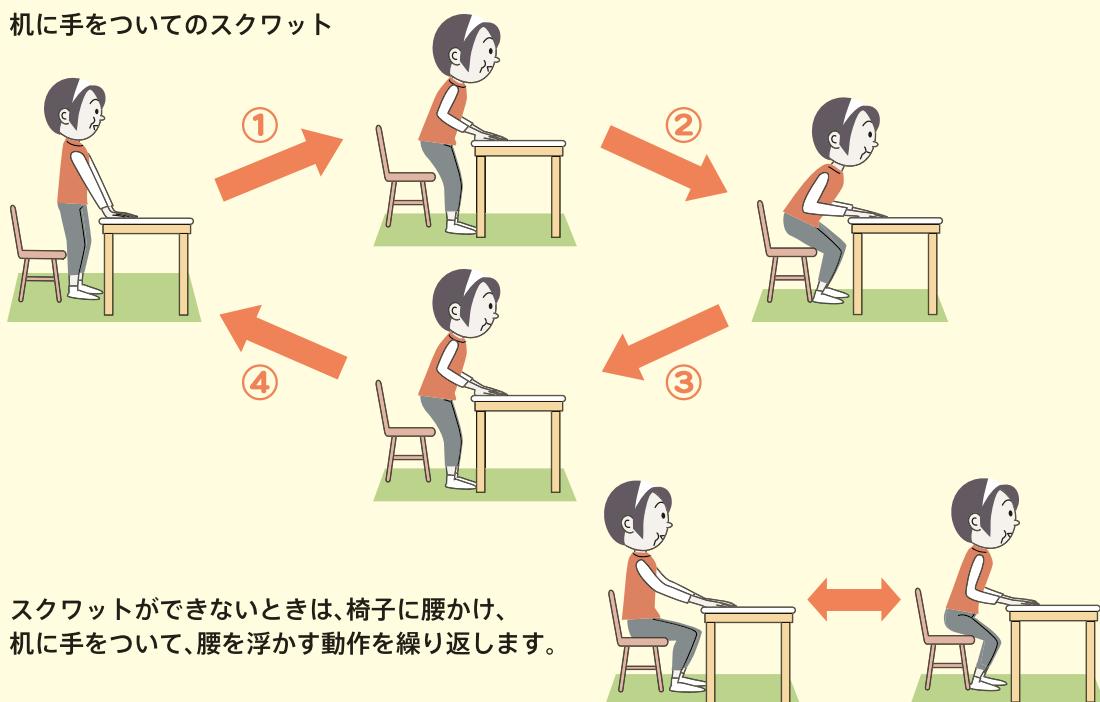
- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



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下さい。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をついて行います。

□ 机に手をついてのスクワット



## その他のロコトレ

開眼片脚立ちと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。



### 一口メモ：ロコモと運動器不安定症の違い

運動器不安定症とは高齢化により、バランス能力および移動歩行能力の低下を生じ、閉じこもりや、転倒リスクが高まった状態で、要支援・要介護1,2に該当します。ロコモはより広い概念で、運動器の障害による要介護リスクの高い状態をさします。

## 7 口コモの予防 ー食事ー

骨の材料になる栄養素としておなじみの「カルシウム」は乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻、大豆製品に豊富に含まれています。1日に2つ以上摂るように心がけましょう。

カルシウムの吸収を助けるために以下の食材を意識して摂りましょう。

- ①ビタミンD きのこ類、魚類
- ②ビタミンK 納豆や青菜類
- ③ビタミンC 緑黄色野菜や果物
- ④葉酸(ビタミンB群の一種) レバーやうなぎの肝

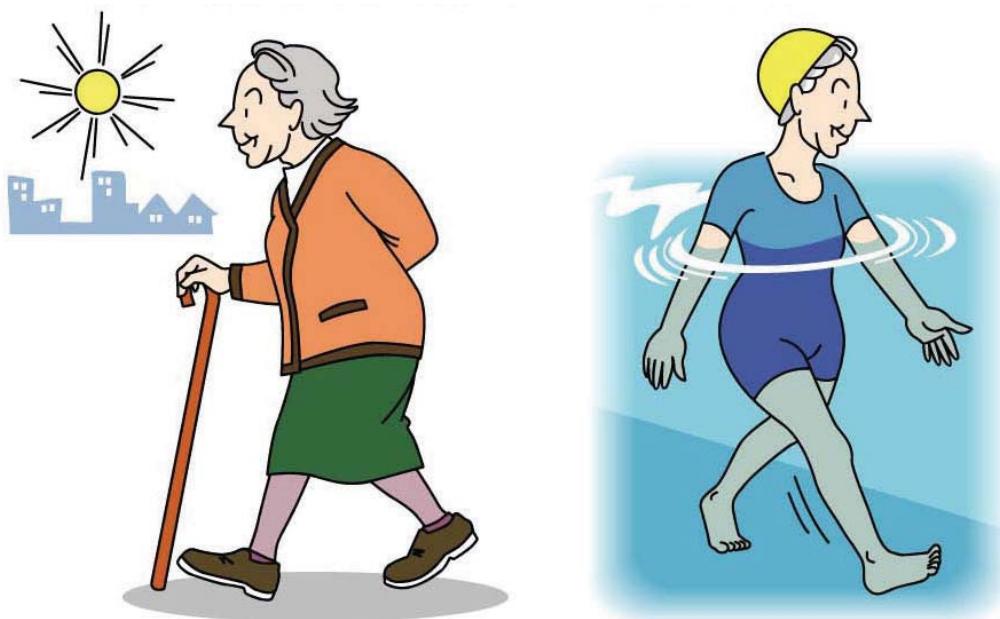


## 8 最後に

口コモはメタボリックシンドロームと並ぶ深刻な社会問題として、最近注目されている新しい考え方です。

メタボの原因が内臓脂肪の蓄積であるのに対し、口コモは運動機能の低下が原因でおこります。どちらも高齢化社会の中で注意すべき国民病といつてよいでしょう。

メタボや口コモを克服することが、現代人の健康寿命を延ばすカギです。歳を重ねても生活機能が低下しないよう、今から予防と対策を心がけましょう。



## メモ

### イラストは以下より引用

日本整形外科学会「整形外科シリーズ1・3・8・23」  
日本整形外科学会「ロコモパンフレット2010年度版」  
ロコモ・チャレンジ! 推進協議会webサイト



毎月7日は県民健康の日