

健康アドバイス

ロコモティブシンドロームをご存知ですか？

～イキイキ長生きもカラダから！～（前編）

岡山県南部健康づくりセンター
医師 佐々木 佐起子

『ロコモティブシンドローム（略してロコモ：運動器症候群）』という言葉をご存知ですか？

人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の働きによるものです。これらは連携して機能するので、どれか一つが悪くても身体はうまく動かすことができません。ロコモは運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を指し、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

『健康寿命』とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。最後まで生き生きとした生活を送る、つまりイキイキ長生きは誰しもの願いですが、運動器の障害は、歩行や日常生活に何らかの支障を来し、自立度の低下や寝たきりを招いて健康寿命を脅かす原因の第一位となっています（平成23年厚生労働省国民生活基礎調査より）。

ロコモを防ぐためにはどうしたら良いか？まずはロコモに関係する要因や症状に心当たりがないか、チェックしてみましょう。7つのロコモチェックとして、日本整形外科学会では次の項目を挙げています。

- ①□片脚立ちで靴下をはけない
- ②□家の中でつまず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□家のやや重い仕事が困難
- ⑤□2Kgの買い物を持ち帰るのが困難
- ⑥□15分位続けて歩くことができない
- ⑦□横断歩道を青信号で渡りきれない



健康日本21

いかがでしょうか？健康な状態から移動機能はひそかに衰えていきます。1つでも該当する項目がある方は要注意です。

骨や筋肉の量のピークは20～30代です。筋肉だけでなく骨も、適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで強く丈夫に維持されます。運動習慣のない生活が続いていると、次第に運動器は衰えていき、40代・50代から身体の衰えを感じやすくなり、60代以降で思うように動けない身体になってしまう可能性があります。

生活習慣を見直す、運動習慣を身につけるなど、適切な対処が必要です。ロコモを防ぐトレーニングとして、2つのシンプルな運動が推奨されています。1つはバランス能力をつける『片足立ち』。左右1分間ずつ1日3回です。もう1つは下肢筋力をつける『スクワット』。深呼吸をするペースで、5～6回繰り返し、1日3回行います。簡単な運動でも無理せず続けることが肝要です。

イキイキ長生きのために、ロコモを防ぐ運動習慣を暮らしのなかにとりいれましょう。



引っ越してきました！

去年の10月に引っ越してまいりました。

4歳の娘と2ヶ月の息子がおります。利便性が高く落ち着いた環境がとても気に入っています。

子どもが小さく不慣れなことも多いので皆様にはご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、これからよろしくお願いいたします。

2組 小野 光政・さやか

今年2月に倉敷から引っ越してきました。

4人家族で4歳と0歳の娘がいます。静かな住宅街で近くに公園もたくさんあり、小さい子どもが安心して遊べるので喜んでます。

不慣れなことも多く、ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、これからも宜しく願い致します。

2組 柴田 弘和・朋子

今年2月に下中野から引っ越してきました。

4人家族で、11歳と3歳の娘がいます。ご近所の方には、良く声をかけていただき、とてもうれしく思っています。まだまだ分からないこともあり、ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、どうぞ宜しくお願い致します。

2組 大喜多 悟・岐佳

1月下旬に引っ越して来ました。中村と申します。6歳の娘と1歳8ヶ月の息子がいます。

娘は4月から小学校に入ります。親子共々宜しくお願い致します。

コモンガーデン田中 6組

中村 吉宏・美香・莉子・早佑

※ 前回（113号） 6組の森國様のお名前を間違えておりました。謹んでお詫び申し上げます。 田中