

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！～（後編）



ロコモティブシンドローム(略してロコモ:運動器症候群)は骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

前編ではロコモを疑う7つの症状をご紹介しました。今回はロコモの要因について述べたいと思います。

① 運動習慣のない生活、活動量の低下

骨も筋肉も、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を続けていると、次第に運動器は衰え、将来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。

② やせ過ぎと肥満

やせ過ぎると骨や筋肉がどんどん弱くなります。肥満は腰や膝の関節に大きな負担をかけます。関節は一度擦り減ると、修復が難しいため注意が必要です。

③ 痛みやだるさの放置

腰痛や膝の痛みを、年齢のせいにして放置していると、気付かぬうちに負担をかけて悪化させたり、重篤な病気を進行させたりすることもあります。

④ スポーツのやり過ぎや事故によるケガ

酷使したり、正しい態勢で行わなかったりすることで、運動器に思わぬダメージを与えることもあります。

⑤ 運動器疾患の発症

病気になることで要介護リスクは更に上昇します。

- ・骨そしょう症:骨が弱くなり、骨折しやすくなります。転んだだけで骨折したり、知らないうちに背骨がつぶれたりすることも。骨折の痛みで移動機能が低下します。
- ・変形性関節症:関節軟骨がすり減ることで、痛みや関節の曲げ伸ばしが十分に出来ない状態を生じます。膝関節、股関節に多く、普段から関節を動かし、周囲の筋肉を鍛えることが大切です。
- ・変形性脊椎症:背骨に負担がかかった結果、椎間板が擦り減ったり、骨の変形を生じたりします。神経の圧迫まで生じれば脊柱管狭窄症という、脚の痛みやしびれを来す病気になることもあります。

ロコモの予防に、年齢は関係ありません。上記に心当たりがある場合は、早急に生活習慣を見直す、運動習慣を身につける、医療機関を受診するなどの適切な対処が必要です。特に現状で問題がない場合も、ロコモを防ぐトレーニングとして、前回ご紹介したバランス能力をつける『片脚立ち』、下肢筋力をつける『スクワット』などがあります。簡単な運動でも無理をせず続けられることが大切です。ぜひとも日々の暮らしにとりいれましょう！

岡山県南部健康づくりセンター 医師 佐々木佐起子



今年の4月に引っ越してまいりました。3人家族で1歳の息子がいます。

静かな住宅街で利便性もよく、ご近所の方には、よく声をかけていただき嬉しく思っています。

不慣れなことも多くご迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお願い致します。

2組 芳形昌明・祐紀

町内の防犯灯設備等の動き



① 町内防犯灯のLED伝統への取り換え工事、終了しました。

LED電燈に切り替えたもの67灯、取り換えできなかったもの9灯(他人名義の為)

② 防犯カメラの設置について

「辰巳西公園」の北西の角への設置で進めています。(工事完了見込み＝27年7月末)