

# ふれあい曾山医院

志筑1391-9  
Tel:62-5566

2016年9月号  
(第104号)

発行人  
曾山 信彦



編集委員会



藤島・棟近  
西岡・福井  
谷岡・赤松  
山内・廣岡

## 運動器とロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームをご存知ですか？骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器に障害が起こり、立つ、歩くといった機能が低下している状態をいいます。現在介護認定の要支援、要介護になった原因の25%がこの運動器の障害だということなのです。

ロコモに関する要因や症状には痛みやだるさの放置、骨粗鬆症、変形性関節症、変形性脊椎症の発症があります。

わが国の変形性膝関節症の有病者数は2530万人、変形性腰椎症の数は3790万人と推定さ

れています。骨粗鬆症の数が1280万人と推定されており、その数は極めて多数となっています。

ご自分の日常生活の中でこんな状態は要注意として7つのチェックをしてみましょう。(左図参照)

思い当たる症状がある場合にはロコモティブシンドロームに該当します。それでは自分のロコモ度を3つのテストから実践してみましょう。

「ロコモ度テスト」は3つのテストから成っています。「ロコモ度テスト」は移動機能を確認するためのテストです。

### こんな状態は要注意！ チェックしよう 7つの ロコチェック

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 階段を上がるのに手すりが必要である
- 3 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/バック2個程度
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 15分くらい続けて歩くことができない
- 6 横断歩道を青信号で渡りきれない

### 【ロコモ度テストとは】

1 立ち上がりテスト  
(下肢筋力をしらべる)

2 2ステップテスト  
(歩幅をしらべる)

3 ロコモ25  
(身体の状態・生活状況をしらべる)

この3つの各テストの結果からロコモティブシンドロームの段階を調べます。ロコモ度1はどちらかの一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない、ステップ値が1・3未満、25の質問結果が7点以上いずれかの一つでもあてはまる場合です。ロコモ度2は両脚で20cmの高さから上がれない、ステップ値が1・1未満、25の質問の結果が16点以上のいずれか一つでもあてはまる場合です。

ロコモ度1は運動を習慣づける必要があります。また十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスの取れた食事を摂るように気をつけましょう。ロコモ度2は自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛

みを伴う場合には、何らかの運動器疾患が発症している可能性もありますので、かかりつけ医の受診をお勧めします。それではロコモを防ぐトレーニングを2つ紹介しましょう。たった2つの運動です。①はバランス能力をつける片脚立ちです。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。②は下肢筋力をつけるスクワットです。深呼吸をするペースで、5〜6回繰り返します。1日3回行いましょう。さらに軽い体操やストレッチングを暮らしの中に運動習慣としてとり入れましょう。最後にしっかりと動いたら、しっかり栄養を。ロコモ対策になる食生活を紹介します。炭水化物、たんぱく質、野菜・海藻など

また骨や筋力を強くする食事として、小魚、肉、鮭などの魚やキノコ類、納豆や青菜、大豆製品、レバーや鶏肉、カツオやマグロ、ピーマン、さんま、あさり、ほうれん草や春菊などで

また酔豚は筋力を効率よくつくるのに適した料理です。もつと詳しくロコモのことを知りたい方は、ロコモチャレンジWEBサイトやロコモパンフレットをお読み下さい。

超高齢社会を迎えたわが国において、運動器の健康が重要な課題となっています。(看護師 遠松 美智子)