



<センター通信 9月号>

～ロコモティブシンドローム（運動器症候群）～

中津川市地域総合医療センター 伊藤 晴規

★「ロコモティブシンドローム」とは

ロコモティブシンドローム（locomotive syndrome 運動器症候群。略称ロコモ）とは日本整形外科学会が2007年に提唱した概念で、骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰え、暮らしの中の自立度が低下し介護が必要になったり、寝たきりになったりする危険が高い状態のことをいいます。Locomotive（ロコモティブ）は「運動の」の意味で、機関車という意味もあります。

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を伸ばすためにもロコモを調べて予防しましょう。

★まずは「ロコチェック」

自分のロコモ度は「ロコチェック」で簡単に確認できます。以下の7項目は、骨、関節、筋肉などの運動器が衰えているサインで、1つでも当てはまればロコモの心配があるので0を目指してトレーニングを始めましょう。

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

★ロコモを防ぐ運動「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」

ロコモにはいろいろなレベルがあり、自分に合った安全な方法で、無理せず毎日続けましょう。

●バランス能力を身につける「片脚立ち」

床につかない程度に、片脚を上げます。

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

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。

<ポイント>

- ・姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- ・支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をついて行います。指をついただけでできる方は、机に指をついて行います。

●下肢筋力をつける「スクワット」

まず、肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

次に、膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体を沈めます。

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。

スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずに出来る場合はかざして行います。

<ポイント>

- ・動作の最中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ・支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。

※ 「ロコチェック」「ロコトレ」などは、無理に試したり行ったりして転んだりしない様注意しましょう。

治療中の病気やケガがあったり、膝や腰など痛みを感じた場合は医師に相談しましょう。