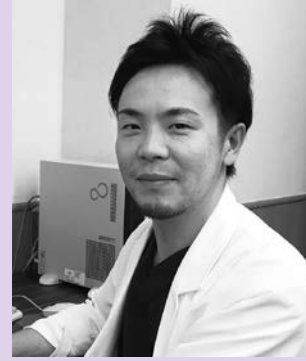


私のカルテ

No. 370

～ロコモティブ・シンドロームについて～

津島市民病院
整形外科副部長小林
大祐

日本は世界にさきがけて高齢社会を迎え平均寿命は約80歳になっています。これに伴い運動器の障害も増加しています。

運動器とは、骨・関節・靭帯・じんたい 脊椎・せきつい 脊髄・せきずい 筋肉・けん 腱・けん 末梢神経など、体を支え(支持)、動かす(運動・移動)役割をする器官の総称です。

入院して治療が必要となる運動器障害は50歳以降に多発しています。このことは多くの人にとって運動器を健康に保つことが難しいことを示しています。多くの人々が、運動器をこれほど長期間使用し続ける時代は、これまでありませんでした。ロコモティブ・シンドローム(locomotive syndrome)とは、「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることで、日本整形外科学会が、2007年(平成19年)に、新たに提唱しました。これには、「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるということ」を日々意識してほしい」というメッセージが込められています。

なお、locomotive(ロコモティブ)とは「運動の」という意味で、機関車という意味もあり、能動的な意味合いを持つ言葉です。運動器は広く人の健康の根幹であるという考えを背景として、年をとることに否定的なニュアンスを持ち込まないことが大事であると考え、この言葉が選ばれたそうです。

7つのロコチェック

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

上記7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。

0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう。

①片脚立ち(左右1分間ずつで1セット/1日3セット)

- 1) 背筋を伸ばして立つ
- 2) 眼は開けた状態で、床から5cmくらい片脚を浮かせる
- 3) 1分間キープ
- 4) 脚を替えて繰り返す

※椅子やテーブルなど、バランスを崩してもつかまれる物の側で行うと安心です

※電車やバスの待ち時間などを活用してもOK

②スクワット(5~6回続けて1セット/1日3セット)

- 1) 肩幅より少し広めに足を広げ、つま先はかかとから少し(30度)外側へ開く

- 2) 膝がつま先より前に出ないようにお尻をしずめる

※動作中は息を止めないようにし、洋式便座にゆっくり腰をおろすイメージで

※膝は負担がかかり過ぎないように、90度以上曲げないようにします

※支えが必要な人は机に手をつけて注意しながら行います

食生活でもロコモ対策を

私たちが健康に生きていくために欠かせない栄養素は、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルのいわゆる「5大栄養素」です。これらは運動器の機能を保つのに欠かせません。「5大栄養素」を毎日3回の食事から摂ることが大切です。

料理は大きく分けると「主食」(炭水化物を多く含むご飯やパン、麺類など)、「主菜」(メインとなるおかず:たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品など)、「副菜」(付け合せのおかず:ビタミン、ミネラルを多く含む野菜、海藻など)の3つになります。1日3回の食事にこの主食、主菜、副菜を揃え、牛乳・乳製品や果物なども組み合わせると、5つの栄養素をバランスよく摂ることができます。また、きちんと栄養を摂るためには、食べたくなるような工夫が必要です。和食・洋食・中華など献立に変化をつけたり、色の濃い野菜などを取り入れて、食卓を彩り豊かにするといいでしょう。また、家族や親しい人たちと一緒にお食事を囲んだり、外食やアウトドアでの食事の効果的です。盛り付けや器など見た目にも工夫をして、楽しく食事をしましょう。

最後に

要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題になります。自分のみならずあなたの大切な家族や友人などのためにも運動器の健康を維持しましょう。