

ロコモティブシンドロームってどんな状態？

体には筋肉、腱（けん）、靱（じん）帯、関節、神経、脈管系などが密接に関係して、「運動器」と呼ばれる役割を果たしています。これらの分野は整形外科で扱う事が多くなります。

若いうちは、運動器の問題は一つの部位に生じることが多く、具合の悪くなった一つを治せば、また、うまく働きます。ところが、悲しいことに、加齢は運動器の全てに訪れます。高齢者では複数の不具合が複合して、運動器全体の働きを低下させている事が多くみられます。このように運動器の機能が低下し、要介護・寝たきりにつながる危険性の高い状態がロコモティブシンドロームなのです。

三大要因といわれる疾患は、骨粗鬆症・下肢変形性関節症・脊柱管狭窄症です。その他易転倒性（ころびやすい）、筋力の低下など、これらの原因が複合したり、おのおのがおのおのを増悪させたりして、運動器の機能を低下させて行きます。ロコモティブシンドロームは“疾患”を指すのではなく、“状態”を指す考えですが、これらの疾患の有無を点検し、治療が必要な場合は受けておくことが大事になります。

さあ、それではチェックしてみましょう。

ロコチェック（ロコモーションチェック）

以下の5つのチェック項目のうち、一つでも当てはまればロコモティブシンドロームである可能性があります。

- ① 片足立ちで靴下が履けない。
- ② 家の中でつまづいたり、滑ったりする。
- ③ 階段をあげるのに手すりが必要。
- ④ 横断歩道を青信号でわたりきれない。
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない。



どうですか？意外と若い方でも当てはまる項目がありませんか？

ロコモーショントレーニング

- 転倒しないよう、必ずつかまる所がある場所や、誰かに支えてもらえる状況でおこないきましょう。

開眼片足立ち

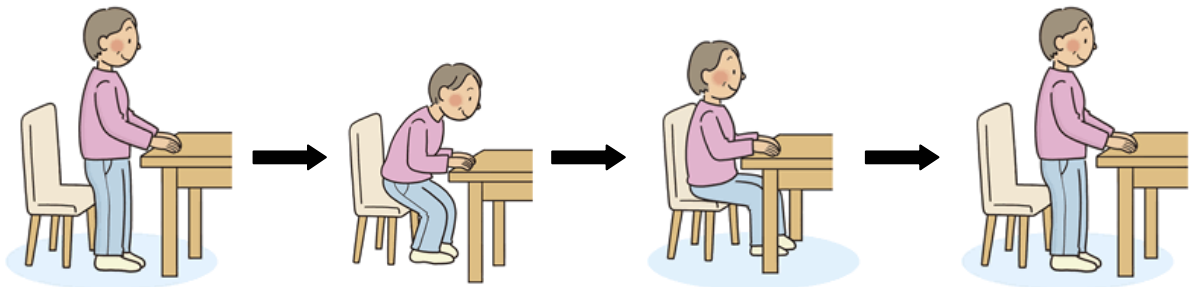
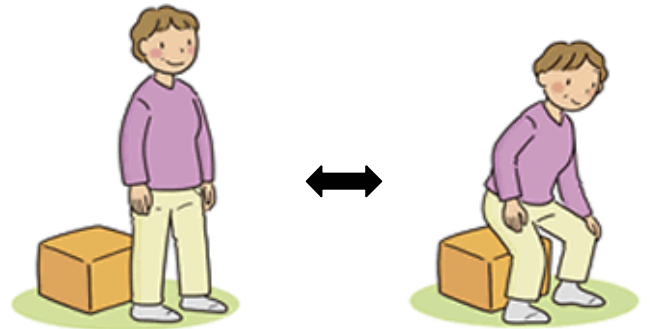
- 目を開けて片足で立ちます。
- 床に着かない程度に片足を上げます。
- 左右1分間ずつ1日3回行ないましょう。
- 不安定な場合は机に両手をついて行なったり、指だけでできる人は指をついて行ないます。



スクワット

- 安全のため、椅子やソファの前で行ないましょう。
- お尻を軽く下ろすところからはじめて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。
- ゆっくりと呼吸するペースで1度に5~6回行い、1日3回行ないましょう。

支えが必要な人は机に手や指をついて行ないます。



その他のロコトレ

ラジオ体操



関節の曲げ伸ばし



ストレッチ



各種スポーツ



ウォーキング



参考文献: Credenials vol.2 No.6 June 2009

日本ロコモティブシンドローム研究会 <http://j-locomo.com/Welcome.html>

文責: ことぶき薬局 原 ほなみ