

# ロコモって何？



整形外科医師 (内科)

匹田 貴雅

山香病院だより vol.44

⑤ 15分くらい続けて歩けない  
⑥ 2 kg程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の買い物を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  
どうでしたか。

以上の質問は、膝や腰など個別の運動器障害の有無、全体としての歩行機能低下の有無を考慮しています。

ロコモの予防・改善を目的としたロコモーションコントロール(ロコトレ)をおすすめします。「開眼片足立ち」と「スクワット」から構成されています。いつまでも、一人で歩けること、転ばないことを目標にします。

次のホームページにてロコトレのやり方について分かりやすく掲載されているので参考にされてみてください。

【日本ロコモティブシンドローム研究会】

<http://j-locomo.com/locotraining.html>

運動器に不安のある場合は整形外科をいつでも受診してください。

本整形外科学会で提唱された概念です。日本語でいうと「運動器症候群」となります。一般に、骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えてきている状態を指しています。ちなみに、実際に骨折などあり、リハビリなどで治療が必要な状態であれば「運動器不安定症」と診断されます。

ロコモかどうか、運動器の機能が衰えていないか気づくための指標としてロコモーションチェック(ロコチェック)があります。最近の日常生活でどうだったかを思い出してみてください。

- ① 片足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 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ④ 階段を上るのに手すりが必要である

皆さんこんにちは。4月から山香病院に勤務しています。匹田です。今回は「ロコモ」についてお話ししたいと思います。

人が目を覚まし、歩き、時に走り、疲れたなら食事をして休憩し、床に就く。僕はこれが非常に素晴らしいものだ、と思います。しかし、高齢社会が進展し、介護問題も浮上するなかでそれは侵されつつあります。2007年のデータで、介護が必要となった原因は、要支援となった人の約3分の1、要介護となった人の約6分の1が運動器疾患や骨折・転倒によるものです。

私たちの骨格は現在のような使用の状況では80年間、その健康を維持することが難しいようなのです。

ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome: 通称ロコモ)は、2007年に日