

# 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(ロコモ、運動器症候群)」とは、運動器\*の機能が衰えて、要介護や寝たきりの状態になったり、そのリスクが高い状態のこと。メタボリックシンドローム(メタボ)と並び、社会の高齢化に伴う新しい国民病として注目されはじめています。加齢とともにリスクが高まるものなので、早めに対策をはじめることが大切です。

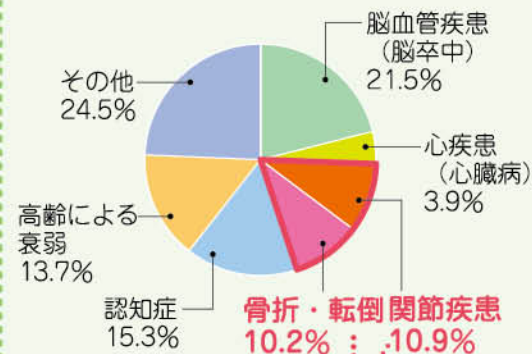
\*骨・関節・筋肉・腱・靭帯・神経など、運動に関わる器官や組織の総称。すべてが連携しているので、このひとつが悪くてもからだはうまく動きません。

## メタボ同様、要介護や寝たきりを引き起こす

メタボリックシンドロームは、「内臓脂肪の蓄積」が心疾患や脳血管疾患を引き起こして、要介護や寝たきりの原因となります。

一方、ロコモティブシンドロームでは、「運動器の障害」によって、「立つ」「歩く」などの動作が困難になり、要介護や寝たきりにつながります。介護を必要としないで自立した生活ができる健康寿命を延ばすために、メタボ同様、ロコモ対策が必要です。

### 介護が必要となった主な原因



5人に1人は運動器の障害が原因で介護が必要に

平成22年国民生活基礎調査

### 健康日本21とは

国民、企業等に健康づくりの取り組みを浸透させ、健康増進の観点から理想とする社会を目指す運動です。平成25年度からは、新たな健康課題や社会背景等をふまえた「健康日本21(第2次)」がスタートしました。

## ロコチェック

40歳以上のあなた、心当たりありませんか?

これらはすべて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可能性あります。

- 無理に試して転んだりしないよう注意してください。
- 腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている場合などは、まず医師の診察を受けてください。

### 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である



(1リットルの牛乳パック2個程度)  
※40歳代の方は、4kg程度の荷物でチェックしましょう。

腕や上半身のバランス能力や足腰の筋力が低下していると考えられます。膝や腰に痛みがある場合は、変形性膝関節症や脊椎の障害(裏表紙)などの可能性があります。



### 家の中のやや重い仕事が困難である



(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

前かがみでの動作は、腰に大きな負担がかかります。これらの動作が困難なとき、バランス能力や足腰の筋力が低下していると考えられます。



### 家の中でつまずいたり滑ったりする



歩くときに足を上げる筋肉や、身体を動かすための機能がうまく働かなくなっていると考えられます。



## 片脚立ちで靴下がはけなくなった

動作をしながら片方の脚で立てるバランス能力や、体重を支える下半身の筋力が低下していると考えられます。



## 階段を上るのに手すりが必要である

バランス能力や足腰の筋力が低下しているほか、変形性膝関節症や脊椎の障害(裏表紙)があると、階段の上り降りが不安定になります。



## 横断歩道で青信号で渡りきれない

一般的な歩行者用青信号は、歩行者の速度を1秒1mとして設定されています。渡りきれない場合は、歩行速度が落ちてしまうと考えられます。



## 15分くらい続けて歩けない

※40歳代の方は、30分程度でチェックしましょう。

持久力の低下が考えられるほか、しばらく歩くと痛みやしびれが出る場合は、**脊柱管狭窄症(裏表紙)**などの可能性があります。



# こうして起きるロコモの原因

ロコモの原因は主に3つあります。まず「バランス能力の低下」と「筋力の低下」。これらは転倒のリスクを高めます。3つめは「骨や関節の病気」。これらは骨折や痛みを起こすので、からだを動かさなくなり、そうすると運動器全体の機能が低下して、さらに症状が悪化するという悪循環に陥ります。

「視覚や三半規管などからの情報を脳が統合し、身体を動かす」という一連の流れがスムーズにいかなくなり、バランスを崩して転倒しやすくなる。

### ロコモの3大原因

バランス能力の低下

これらが重なり合ってロコモを引き起こす

筋力の低下

骨や関節の病気

加齢や運動不足が原因で、立ったり歩いたりするために必要な下半身の筋力が衰えて転倒しやすくなる。

骨がスカスカになる「骨粗しょう症」、膝の関節軟骨がすり減る「変形性膝関節症」、腰の神経が圧迫される「脊柱管狭窄症」が代表的。

### 骨がもろいかどうかは簡単に調べられます

骨に含まれるカルシウムなどの量(骨量)を調べるには、X線や超音波が用いられます。手やかかとの骨量を調べるのが一般的で、痛みがなく短時間で済む検査です。女性は閉経を迎える頃から骨量が減少する※ほか、無理なダイエットや運動不足でも減少します。一度減ってしまった骨量は、なかなか元に戻すことはできません。骨量検査で自分の骨の状態を知って、早めの対策を心がけましょう。

※女性ホルモンのエストロゲンには骨量を維持する働きがあるため、閉経でエストロゲンの分泌が低下すると骨量も減少します。