

平成 29 年 6 月 28 日放送

ロコモって何？



総合病院土浦協同病院
リハビリテーション部 理学療法士 大金容子

司 会：ロコモとは何ですか？

大 金：正式にはロコモティブシンドロームといいます。運動器の障害のために起きることや歩くなどの能力が低下した状態のことをいいます。

司 会：運動器の障害とありますが、運動器とは一体は何ですか？

大 金：運動器とは、骨や関節、筋肉、神経で構成されているものを運動器といいます。骨や関節、筋肉はそれぞれが連動して動いているため、どれかひとつでも調子が悪くなると、体をうまく動かすことができません。

司 会：ロコモはどのような影響が起きるのですか？

大 金：移動能力が低下しますので、ロコモが進行すると日常生活にも支障がでて、介護が必要になる可能性が高くなると言われています。

司 会：ロコモになる原因は何ですか？

大 金：大きく分けて2つあります。一つ目は運動器自体の疾患です。変形性関節症といって膝や股関節、背骨が変形した方や脊柱管狭窄症などの疾患で痛みや筋力低下、麻痺などの症状が現れたとします、それによって、バランス能力などが低下し、結果的に移動能力が低下してまいります。2つ目は加齢に伴うものです。加齢により身体機能が衰えることによって生じます。動く機会も減り運動不足となることで筋力や体力、バランス能力が低下し簡単に転倒しやすくなります。

司 会：年齢と共に筋力や体力は落ちていくと思いますが、筋力や体力の老化は何歳くらいから始まるんですか？

大 金：骨や筋肉の量のピークは20～30代と言われていています。そのため若い頃に運動不足や偏った食生活を送っていると、50～60代となった時に体の衰えを感じやすくなってしまいます。ロコモは疾患によるものだけではなく、加齢でもなり得ますので、若い頃からの心がけも大切です。

司 会：ロコモと言われる方たちはどれくらいいるのですか？

大 金：2009年の調査では推計患者数は4700万人と言われていています。ロコモは健康寿命と大きく関わってくると言われています。

司 会：健康寿命とは何ですか？

大 金：健康寿命とはその名の通り、健康上の問題がない状態で日常生活を自力で送れる期間のことを言います。

司 会：健康寿命はどれくらいなのですか？

大 金：厚生労働省が2013年に発表したものでは男性が71.19歳、女性が74.21歳となっており、平均寿命との差が男性で約9年、女性で約13年の差がみられています。

司 会：健康寿命と平均寿命ではかなり差があるんですね。

大 金：そうなんです。健康で生き生きした生活を送るためには、健康寿命を延ばすことが大切なのです。そのためには適切な運動とバランスの取れた食生活が重要なのです。

司 会：そもそもロコモってどうやって診断されるんですか？

大 金：ロコモと診断するにはいくつかのテストを行います。ご自宅で簡単にチェックするには2つ検査が行えます。1つ目は立ち上がりのテストです。40cmの台から反動をつけずに立ち上がり3秒止まります。これが出来た方は片足で同様に立ち上がります。2つ目は2ステップテストです。大股で2歩歩き両足を揃

えます。2回回り良い方の記録を採用します。2歩分の歩幅を伸長で割った値を参考にしていきます。1.3が基準となり1.1未満は何らかの運動器疾患を発症している可能性があるため、整形外科などの受診をお勧めしています。

司 会：自宅でも簡単にチェックが出来るんですね。ロコモを予防するためにはどうしたらいいんですか？

大 金：そうですね。ご自宅で出来るものとしたら、足の大きな筋力を向上させる運動やバランスの練習がよいかと思います。具体的にはスクワットやかかと上げ、片足立ちなどです。スクワットは肩幅に足を開いて、膝を曲げていきます。その時、膝がつま先より前に出ないように注意します。また膝が足の指の方向に向かって曲げていくようにします。膝が痛い方やバランスが取にくい方は、テーブルに手をつきながら椅子からの立ち上がりを繰り返すことでも効果が得られます。かかと上げは立った状態でかかとを上げて、ゆっくり下すを繰り返します。自信のある方は壁やテーブルに手をついて、片足で行ってみてください。逆に不安な方は両足でも手を添えて頂いて構いません。片足立ちは転ばないようにテーブルなどにつかまって、足が床につかない程度に足を上げます。なるべく姿勢をまっすぐに行いましょう。お体の状態はみなさん異なるので、それぞれご自身の状態に合わせて行ってください。

司 会：この体操は一日にどれくらい行ったらいいんですか。

大 金：スクワットはゆっくりと5回程度を一日3回行います。かかと上げは10～20回を3セット、片足立ちは1分を3セット左右行います。いずれも次の日に疲れや筋肉痛が出ない程度で行いましょう。

司 会：バランスの取れた食生活ともありましたが、こういったことに注意した方がよいですか？

大 金：そうですね。まずロコモと密接な関わりがあるのがメタボリックシンドロームです。体重が増えすぎると腰や膝に負担がかかり、ロコモの原因となります。また、痩せすぎもよくありません。骨や筋肉になる栄養が足りなければ、いくら運動をしても筋肉が増えにくく、なかなか筋力がつきません。そのため、適正な体重になるような食生活を心がけます。

司 会： 太りすぎも痩せすぎもよくないですね。

大 金： そうなんです。私たちが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、ミネラルといわれる5大栄養素を欠かすことなく食べることがポイントです。炭水化物や脂質が増えがちですが、肉や魚、卵、大豆製品でたんぱく質を、野菜や海藻などでビタミンやミネラルを補っていきましょう。

司 会： ロコモにならないためにも適度な運動とバランスのとれた食生活が大切なんですね。

大 金： そうですね。また当院ではロコモ予防を兼ねた取り組みを行っているんです。地域住民の方を対象に健常人運動教室という名前で、年に1度開催しています。簡単な体力測定やご自宅で出来る体操などのアドバイスをさせて頂いています。ご興味のある方はぜひご参加ください。