

ロコモとは

「立つ」「歩く」といった移動機能が低下し始めた状態



最期まで自立した日常生活を送るためにロコトレを!

ロコモーションチェック ロコチェック

以下の7つのチェック項目のうち、あなたにあてはまるものがあたらチェックを入れてください。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物(1ℓ牛乳パック2個程度)を持ち帰るのが困難である
- 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

回答:1つでもあてはまるものがあたらロコモの可能性がります。

取材協力 山口智志准教授・千葉大学医学部附属病院整形外科

授(同大学医学部附属病院整形外科)です。

超高齢社会の日本では、要支援・要介護の高齢者が急増しています。日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳ですが、自立した日常生活を送れる健康寿命は男性72歳、女性75歳。平均寿命と健康寿命の差は男性が9年、女性が12年に達します。

「実は、健康寿命の大敵として要支援・要介護の状態に陥るもつとも多いきっかけ(約23%)が、『立つ』『歩く』など移動にかかわる骨や関節、筋肉などの運動器の衰え。ロコモから生じる転倒・骨折や関節疾患など運動器の障害にほかなりません」(山口准教授、以下同)

いまやロコモの予防や改善は、日本人の国民的課題として浮上しているのです。

30歳代、40歳代も、ロコモと無関係ではない

ロコモが怖いのは、自覚症状がな

定される、というデータも発表されているのです

あなたも上表のロコモーションチェック(ロコチェック)を行ってみてください。1つでもあてはまるものがあるれば、ロコモが始まっている可能性があります。

「若い頃、自分は運動やスポーツをやっていたから大丈夫!」

自信たっぷり、こう思っている方は少なくありません。しかし、気づかないうちにロコモに陥っていたという方が意外に多いのです。

「足腰の筋力は歳を重ねるとともに衰えていきます。男性に多いのですが、ある年齢に達すると一挙に低下するというケースが見られるので注意しなければなりません」

もちろん、ロコモだからといって即、日常生活に支障が出るわけではありません。しかし、「歳のせいだから...」「運動をする時間がなくて...」と言い訳しているうちに、ロコモは少しずつ確実に進行していきます。そして60歳代以降、思うように身体を動かせなくなり、要支援・要介護の状態に陥るケースが増えて

いるのです。

適度な運動によって骨や筋肉に負荷をかけ続けることが

ロコモを予防したり、ロコモを改善したりするには、それぞれの人にあった適切な運動、トレーニングを生活の中に取り入れることです。「骨や筋肉などは新陳代謝が繰り返され、絶えず造り替えられています。その分解と形成のバランスは、身体に与えられるメカニカルストレス(機械的刺激)に負荷に大きく影響されます」

しかし、中高年になり身体を動かすことが少なくなると、骨への負荷も不足しがちになります。その結果、骨の骨量(骨に含まれるミネラルの量)が減少して骨粗しょう症となり、骨は脆く折れやすくなります。

筋肉への負荷も不足しがちとなり、筋肉は萎縮し始め、筋力も低下していきま。最たるものは足の筋力で、歩行速度が遅くなったり、長時間の歩行が難しくなったりします。

「いつまでも骨を丈夫に保ち、身体を動かすための筋肉を維持するには、

いままでに始まり、どんどん進行して

しまうことです。「早ければ40歳代から...。下手す

ると30歳代からロコモが始まっている方もいます。40歳代以上の日本人のうちの4600万人がロコモと推



山口智志 (やまぐち・さとし) 准教授

1999年千葉大学医学部卒業後、2007年同大学大学院医学薬学府修了(医学博士)。同年米国フロリダ大学へ留学。08年奈良県立医科大学整形外科医員、10年千葉大学医学部附属病院医員、15年同大学大学院医学研究科整形外科助教、16年同大学国際教養学部准教授。専門は整形外科(足の外科、スポーツ整形外科)、健康・スポーツ科学で、05年千葉スポーツ医学研究会学会賞、06年同賞、12年第1回日本足の外科学会学術奨励賞、13年第1273回千葉医学会整形外科例会臨床部門最優秀演題、17年第42回日本

足の外科学会学術集會優秀ポスター賞などを受賞。近年は「ロコモチャレンジ! 推進協議会」の委員の1人としてロコモシンドロームの予防・改善のための啓発に尽力している。

千葉大学医学部附属病院整形外科

<https://www.ho.chiba-u.ac.jp/section/seikei/index.html>

〒260-8677 千葉県千葉市中央区亥鼻1-8-1 TEL043-222-7171(代表)

手として日本整形外科学会が推奨するロコモーショントレーニング、略してロコトレです。「ロコトレは誰でも、どこでも、安全・安心に行えるトレーニングで、片足立ちとスクワットの2つからできています。要は、足の筋力とバランス

適度な運動を生活の中に取り入れ、骨や筋肉などに負荷を与え続けることが求められています」一方、関節や腰椎も適度な負荷が必要とされるのですが、年齢とともに傷んでくることが多いのが膝の関節と腰椎です。そのため中高年になると変形性膝関節症や腰部変形性脊椎症などを引き、突然、膝や腰の痛みに悩まされロコモに陥る人も急増するのです。

ロコモ度は要支援・要介護の二歩手前の状態

ロコモはその程度、状態によりロコモ度1とロコモ度2の2段階に分けられます。「ロコモ度1は移動機能の低下が始まっている状態です。筋力やバランス力が落ちてきていますので、運動を習慣づける必要があります」ロコモ度2は移動機能の低下が進行している状態です。自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。「ロコモ度2は要支援・要介護の一歩手前の状態といえます。全国で1

300万人を数えると推定されています」ロコモ度を調べる検査としてロコモテストがあります。①足の筋力から判定する立ち上がりテストと、②歩幅から判定する2ステップテスト、③身体の状態や生活状況から判定するロコモ25の3つのテストがあります。ロコモ度テストは「ロコモチャレンジ! 推進協議会」のホームページ「ロコモONLINE」(<https://locomo-jai.jp/check/test/>)に紹介されています。ぜひ試みて自らのロコモ度を調べていただければと思います。

「わがや」の負担をかける人々

個々の人に適した運動やトレーニングの強度は、それぞれ異なります。「ロコモを予防・改善する運動などを行うときのコツは、『ちょっときついな』と思えるくらいの負荷をかけることです」そして可能ならば週3回以上、少なくとも2〜3カ月の期間、継続して頑張ってください。ロコモの予防や改善の効果が確実に得られるし、それを実感することもできます。「私の個人的な考えですが、運動などで筋肉や骨などの運動器がちょっと痛くなったとしても、痛みや腫れなどが翌日に持ち越さないのであれば、同程度の運動量や強度の運動を続けても構わないと思います」一般的に運動量が多ければ多いほど、負荷が大きければ大きいほど、運動の効果は得られやすいといえます。「わかりやすい話でいうと、ジョギングとウォーキングの健康に与える効果を比べると、ジョギングはウォーキングの3分の1の時間で同じ効果が得られる、といわれます」「仕事が忙しくて運動をする時間がない」と嘆く人でも、30分のウォーキングで得られる運動効果は、ジョギングならばその3分の1、わずか10分で得られるのです。ただし、翌日になっても痛みなどがとれず、ますますひどくなるようであれば、その方にとって運動量が多すぎたり、運動強度が強すぎたりします。運動量を減らしたり、運動

片足立ち 左右、それぞれの片足を床につかない程度に1分間上げ続ける。1日3回行う。



転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片足を上げます。

ポイント

1. 姿勢をまっすぐにして行う。
2. 支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をつけて行う。

スクワット 深呼吸するペースで5〜6回繰り返す。1日3回行う。



1. 肩幅より少し広めに足を広げて立つ。つま先は30度くらい開く。
2. 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くよう注意して、お尻を後ろに引くように身体を沈める。

ポイント

1. 動作の最中は息を止めないようにする。
2. 膝に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにする。
3. 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているのか、意識しながらゆっくり行う。
4. 支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行う。

「ロコモONLINE」から転載

能力を鍛えるトレーニングです」いまのうちからロコモを予防したという人はもちろん、すでにロコモが少しずつでも改善させていき

たいと望む人まで可能なトレーニングです。ちなみに現在、中高年の健康のためにウォーキングが広く行われてい

強度のレベルを落としたりして継続するとよいでしょう。

痛みを和らげる貼り薬や飲み薬などを上手に使用

もちろん、もともと膝や腰などの痛みを抱えている方は、痛み様子の見ながら慎重に行わねばなりません。「しかし、『痛みなどを抱えているから運動やトレーニングを行わない』というのは間違っています」

ときには整形外科医のアドバイスを得て、痛みと付き合いながら運動などを行う必要があります。「湿布剤など痛みを和らげる各種の貼り薬を用いたり、一時的に痛み止めの薬を服用したりして運動やトレーニングを継続してください」

実際、膝の痛みを抱えていても、適切な運動で膝を支える周囲の筋肉が鍛えられると膝の痛みが軽くなる、というケースも多いのです。

決め手は日本整形外科学会推奨の「ロコトレ」

いま大きな注目を浴びているのが、ロコモを予防・改善する運動の決め

ます。ウォーキングも健康のためによいのは間違いありません。「しかし、ロコモの兆候としてまずあらわれるのが、①身体バランス能力の低下と、②足の筋力の低下です。このバランス能力と足の筋力の低下に焦点をあて、この2つを鍛えて向上させる決め手がロコトレなのです」

膝や腰に痛みがある人でも、ロコトレは安全・安心に行えます。ぜひ今日から始め、毎日続けていただければロコモの予防と改善に役立ちます。

日本は世界に例を見ない超高齢社会を迎えました。これに伴い、骨や関節、筋肉などの運動器の障害を持つ方もかつてないほど増加しています。運動器の機能の維持が、平均寿命の延びに追いついていないのかもしれないかもしれません。

「いつまでも運動器の機能を維持するには、運動器に対する適切なケアと適度な運動が不可欠です」歳を重ねれば重ねるほど、上手に運動器を手入れしていくことが求められています。