

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、自覚症状がない

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

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ふことです。「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ます。民のうち4600万人がロコモと推