

## ロコモティブシンドロームについて

リハビリテーション科 理学療法士 山平 なつみ

今回のテーマ、ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)については、聞き慣れない方も多いかと思いますが。ロコモとは、運動器の障害によって立つ・歩くといった移動機能が低下した状態のことを言います。運動器とは、身体を支え運動を行う器官のことで、骨や関節、椎間板、身体を動かす筋肉、筋肉に指令を送る神経系から成り立ちます。

運動器疾患は、とう痛、筋力低下、柔軟性低下、関節可動域の制限、バランス能力の低下、姿勢変化などを引き起こします。特に高齢になると、疾患や症状が互いに関係し合い、立つことや歩くことを困難にし、介護が必要となる原因にもなります。

ロコモの原因となる代表的な疾患に、骨粗しょう症や変形性関節症などがあります。肥満による腰や膝への負担の増加は、変性の原因になります。また、椎間板や関節軟骨の変性は50歳以降に現れやすく、運動不足や身体活動量の減少による筋力の低下、生活習慣病もロコモの危険因子となります。運動不足や加齢による筋力の低下は、上肢よりも下肢に現れやすく、立ち上がりや歩行、階段昇降などが困難になりやすいです。運動器疾患の多くは、生命に大きなかわかることはありませんが、健康寿命や生活の自立度に大きな影響を与えます。平均寿命が男女とも80歳を超えている現在、運動器を長持ちさせる、生涯にわたって歩き続けるための対策が必要となるのです。ロコモの予防や改善には、習慣的な運動や適切な栄養、運動器疾患の管理が重要になります。運動に関しては、スクワットやかかと上げで下肢筋力をつけることや、片脚立ちでのバランス能力の改善、ストレッチでの柔軟性の維持、ウォーキングなどによる持久力の向上が重要となります。

### 《簡単ロコモチェック》

次の7項目のうち1つでも当てはまれば、ロコモの可能性がります。

- 片足立ちで靴下をはくことができない。
- 家の中で滑ったりつまづいたりすることがある。
- 階段を昇るときに手すりが必要。
- 掃除機をかけるときなど、やや重い家事がづらいと思う。
- 買い物をして2kg程度の物を持って帰ることができない。
- 続けて15分ほど歩くことができない。
- 青信号の間に横断歩道を渡りることができない。



### ● 11月の救急医療機関 ●

#### 平日

電話で時間外診療の協力医療機関をお知らせします。  
救急テレホンセンター  
Tel.22-2299

#### 休日

##### 【内科・小児科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分  
市立病院  
Tel.22-4311 (大町2-2)

##### 【外科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分  
3日(木) 市立病院  
6日(日) 市立病院  
13日(日) 滝川脳神経外科  
20日(日) 市立病院  
23日(水) 市立病院  
27日(日) 滝川脳神経外科  
※市立病院  
Tel.22-4311 (大町2-2)  
※滝川脳神経外科  
Tel.22-0250 (西町1-2)

##### 【歯科】

診療時間 9時～12時  
3日(木) 若葉台病院  
Tel.75-2266 (江部乙町1452)  
6日(日) コスモデンタルクリニック  
Tel.23-3630 (大町3-4)  
13日(日) 啓南歯科医院  
Tel.24-1020 (中島町4-1)  
20日(日) グリーン歯科クリニック  
Tel.54-3434 (砂川市西3北4)  
23日(水) あさひ歯科クリニック  
Tel.22-0033 (朝日町西1-6)  
27日(日) 多比良歯科医院  
Tel.54-3510 (砂川市東7南5)