いきいき健康生活

鴻巣市広報「かがやき」平成22年7月15日号 掲載

ロコモティブシンドローム

日本人の平均寿命は急速に延びて高齢化を迎え、運動器を80年以上使う人は700万人を超えています。人間の運動器の耐用年数を超えるほど平均寿命が延びたため、体を上手に使うことで運動器の寿命を延ばすことが必要になってきました。

すなわち「健康寿命」、自分が健康だと自覚でき、自ら外出し、社会に参加したいという気持ちで、前向きに行動できる期間の延長です。

歩行に障がいをもたらす疾患により、バランス能力の低下、移動歩行能力の低下により転倒、閉じこもりとなり、要介護や寝たきりになる危険の高い運動器の障がいをあらたに「ロコモティブシンドローム」(通称ロコモ)と呼ぼうと提案されました。

日本語にすると「運動器症候群」となります。内臓脂肪の蓄積によって様々な病気になる状態は「メタボリックシンドローム」(通称メタボ)といえます。今やメタボだけでなくロコモも、高齢者の健康寿命を考えるうえで放置できない要素となっています。

ロコモティブシンドロームかどうかを確認する方法は、「ロコモーションチェック」(通称ロコモチェック)があります。

7項目の内1項目でも該当すれば、ロコモティブシンドロームです。自分は元気だと思っても、ロコモチェックの項目に該当するような状態を放置していると、要介護や寝たきりになる危険が高くなります。該当項目があった場合は、整形外科医に相談しましょう。

【ロコモチェック】

- 片足で靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 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)
- 家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)