

市民病院だより

ロコモと運動

理学療法士 前田 太郎

はじめに

ロコモという言葉をご存じでしょうか？数年前よりメディアなどでも頻繁に取り上げられており、聞いたことがあるという人も多いと思います。

でも「実際にロコモって何？」
「原因は？対策はあるの？」と疑問を持たれている人もいらっしゃると思います。そこで今回はロコモと運動をテーマに進めていきたいと思います。

ロコモって何？

ロコモは「運動器症候群・ロコモティブシンドローム」の略です。運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったたり、そのリスクが高い状態です。ロコモは寝たきりや要介護の主要な原因です。運動器というのは骨や関節、軟骨、筋

肉、神経などの体を支え、動かす役割をする器官の総称です。現在、ロコモの人口は予備軍も含めて4700万人といわれています。

ロコモの原因は？

大きく分けて、

- ①運動器自体の疾患
- ②加齢による運動器の機能不全、があります。

①運動器自体の疾患では例えば変形性膝関節症、骨粗しょう症に伴う円背、脊柱管狭窄症、関節リウマチなどにより筋力低下やバランス能力などがおこり運動器の低下がおこります。

②加齢による運動器の機能不全では加齢によって筋力や持久力、バランス能力などの身体機能の低下がおこり運動機能の低下が起ります。

これらの原因により容易に転倒しやすくなったり、介護が必要

要な状態になることが考えられています。

どうやったらわかる？

ロコモを簡易的に判定するため、ロコチェックという簡単なチェック項目が作られています。

内容は、

- ①片脚立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまづいたりすべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

といった項目があり、7項目のうち1つでも当てはまる場合はロコモの心配があります。

どうやったら防げる？

運動によって骨や筋肉に適度な刺激を与えることが大切です。特に足と腰回りの筋肉を鍛えて、丈夫な足腰を維持することが大切です。ここで簡単にで

きる運動としてロコモを防ぐ運動を紹介します。

まず一つは片脚立ちです。机や手すりにつかまり、左右1分間ずつ1日3回程度の片脚立ちを行います。もう一つはスクワットです。肩幅より少し広めに足を広げてお尻を後ろに引くように身体をしずめます。深呼吸をするようなペースで5〜6回、1日3回程度行いましょう。

炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素を1日3回の食事からとることも不可欠です。特に筋肉を作るため、たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、乳製品、大豆製品をしっかりと摂りましょう。

さすらい

今回紹介した運動以外にもストレッチや軽い体操を行う、生活の中でもできる限り歩く機会を作る、エレベーターを使わずに階段を使うなどのちょっとしたことでも身体活動量を増やしてロコモを防ぐことができます。皆さんもちょっとした運動や生活工夫でロコモを防ぎましょう。

外科診療時間の変更のお知らせ

令和2年1月から、月曜日午後・水曜日午後・金曜日午前が休診になります。よろしくお願いいたします。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>