

運動器を長期間使い続けるための新しい概念「ロコモ」

2007年、日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え新しい概念「ロコモ」を提唱しました。「ロコモ」は「ロコモティブシンドローム、和名：運動器症候群」の略称で、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板や神経系といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態を示します。健康の問題がない状態で日常生活を送れる期間を「健康寿命」と呼び、平均寿命から健康寿命を引くと、男性は約9年、女性は約12年と報告されています。寝たきりや要介護は、本人だけでなく家族など周囲の人にとって大きな問題で、その状態に至る理由として内臓疾患、認知機能疾患、運動機能障害が3大因子と考えられ、中でも運動機能障害が第1位になっています。自分のみならずあなたの大切な家族や友人などのためにも運動器の健康を維持することが望まれます。日本整形外科学会が2007年に発表した「7つのロコモチェック項目」とは①家の中でつまずいたり滑ったりする、②階段を上るのに手すりが必要である、③15分くらい続けて歩けない、④横断歩道を青信号で渡りきれない、⑤片足立ちで靴下が履けない、⑥2kg程度の買物(1ℓの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である、⑦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、の7項目のうち、ひとつでもあてはまれば、ロコモの危険性があるとされる自己チェック法です。また今年、20代から70代までの世代ごとのロコモの危険度を判定する方法として、「ロコモ度テスト」を発表しました。①下肢筋力 ②歩幅 ③身体状態・生活状況 を評価する3つのテストで「将来ロコモティブシンドロームになり得る可能性」を判定する新方法です。骨や筋肉の量のピークは20～30代です。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。また、やせすぎると筋肉や骨は弱くなってしまいます。肥満もやせすぎもよくありません。過度の負荷は避け自分に合った最良のバランスとペースを守ることが重要です。

目標はいきいきとした生活です。健康寿命をいつまでも維持しましょう。



ロコモチャレンジ!

日本整形外科学会と博報堂は、ロコモティブシンドロームを、医療・企業・行政の枠を超えて社会的に取り組むテーマであると考え、広くロコモを啓発し、ロコモに負けない社会をつくるため、ロコモチャレンジ! 推進協議会を立ち上げました。

⇒<https://locomo-joa.jp/>

多摩東部地域産業保健センター 1-0014東京都三鷹市野崎1-7-2

電話番号:0422-47-2155

FAX 番号:0422-48-0982

電子メール: <http://www.mitaka.tokyo.med.or.jp/sanpo/index.html>