

他科の先生に
知って欲しい

豆知識・・・整形外科編①

「ロコモ」って何？

福岡整形外科医院 福岡 一 雅



みなさまは「ロコモ」ってご存じでしょうか？

正式には「ロコモティブ・シンドローム」、「運動器症候群」の事です。メタボはマスコミ等でも良く耳にするので知られていますが、一方、ロコモは医療関係者も含めて認知度は20～30%と知られていないのが現状です。平成25年4月から実施されている国の「第2次健康日本21」では、ロコモの認知率を今後10年で80%に上げる目標値が設定されました。国民運動として各方面で認知されるには、感覚器、中枢神経に関わる科と連携した調査研究や事業活動を展開する発想が必要で、啓蒙活動を行っているところです。「運動器不安定症」は保険収載された疾患概念で、運動機能低下をきたす疾患（またはその既往）が存在すること、日常生活自立度判定がランクJまたはAであること、運動機能評価テストの項目を満たすこと、が条件となりロコモよりは狭い概念となります。

高齢化により、バランス能力および移動歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態で、ロコモ、メタボ、介護がお互いに歯車のように噛み合いながら進行していきます。

介護が必要となった主な原因は脳血管疾患が約23%、運動器疾患約22%、認知症14%であり、多くの割合を占めています。

要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっての問題になります。自分のみならず家族のためにも運動器の健康が重要となります。

それでは「ロコチェック」をしてみましょう。ロコチェックとは整形外科専門医などによるメディカルチェックの事です。

- ① 2kgほどの買い物をして持ち帰るのが困難
- ② 掃除機を使う、布団の上げ下ろしなどの日常生活動作が困難
- ③ 家の中で足がすべったりつまずいたりする
- ④ 15分ほど続けて歩けない
- ⑤ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑥ 階段を上がるのに手すりが必要
- ⑦ 片足で立って靴下を履けない

これらの一つでも当てはまればロコモである可能性があります。

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。ロコトレとは足腰を鍛える運動、自宅でもできるような簡単な体操です。自分に合った安全な方法で、まず「片脚立ち」と「スクワット」を始めましょう。根気よく毎日続ける事が大切です（図参照）。

