

ロコモティブシンドローム

1 運動器とは

日々、私たちは歩く、座る、しゃがむ、持つ、背負うなどの動作を繰り返して生活しています。これらの動作を行うのが、脳からの指令を受ける筋肉、関節で、これらを「運動器」と呼びます。すなわち動くための器官で、車に例えればタイヤであったり、エンジンであったり、ボディーであったりします。

増加しています。

2 50歳からは要注意!

入院して治療が必要となる運動器障害は、50歳以降に多発していることが分かっています。日本は世界に先駆けて高齢社会を迎え、平均寿命は約80歳になっています。人生60年といわれた時代は遠い昔のことになってしまいました。多くの人が、運動器をこれほど長期間使用し続ける時代は、これまでありませんでした。このことは多くの人にとって運動器を健康に保つことが難しいこ

3 メタボ? ロコモ?

糖尿病、高血圧など生活習慣病と関係のある「メタボリックシンドローム」はご存じの人が多いと思いますが、これと似て、分かりやすい言葉として作られた考えです。ロコモがないか簡単なチェック表があります。

4 ロコモティブシンドロームのチェックリスト

■ロコモティブシンドロームのチェックリスト 略してロコチェックとは…

<input type="checkbox"/>	①家の中でつまずいたり滑ったりする
<input type="checkbox"/>	②階段を上るのに手すりが必要
<input type="checkbox"/>	③ 15分くらい続けて歩くことができない
<input type="checkbox"/>	④横断歩道を青信号で渡りきれない
<input type="checkbox"/>	⑤片脚立ちで靴下がはけない
<input type="checkbox"/>	⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
<input type="checkbox"/>	⑦家のやや重い仕事が困難 (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

5 ロコトレ

これは、片足立ち、スクワットなのですが、いずれも現在の体の状態に合わせて行う必要があります。例えば、股関節、膝関節の変形が強い人は、机などにつかまりながら片足立ちを行う必要があります。腰椎の変形が強い人はスクワットも軽めに行う必要があるでしょう。

詳しいことは最寄りの整形外科、あるいは、「ロコモ」でインターネット検索してください。

①〜⑦のうち1つでも当てられれば、運動器が衰えている可能性があります。該当する人はロコトレをする必要があります。



佐伯地区医師会
おやま・みきお
小山 幹夫先生

なるほど!! 健康講座

問 廿日市市保健センター
☎ 1610

レッツ、チャレンジ ロコトレ 一片足立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行います



支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。

床に着かない程度に片足を上げます。左右1分間ずつ、1日3回行います。