

# 若年世代に向けた ロコモティブシンドローム

## ■ロコモティブと聞いて

ロコモティブと聞いて、「ロコモーション」という曲をすぐに思い出すのは、私だけではないはず。この言葉ができた当時、この曲と関係あるのかと冗談半分で質問があったくらいです。ロコモティブシンドロームという言葉はかなり定着してきましたが、改めてこの意味を説明します。

## ■ロコモティブシンドロームとは

「ロコモティブシンドローム」とは、骨や関節、筋肉などの運動器の障害のため、歩行や立ち座りなどの移動機能が低下している状態のことです。進行すると、日常生活への支援や介護が必要になります。機能低下は、加齢によるものだけではなく、若い人にも関係しています。

## ■運動の3つの動機

- ① 人間が体を動かす動機として、次の3点が挙げられます。
  - ② 体を動かしたいという自然の衝動
  - ③ 労働などの生活のための活動
- ④ 健康維持のための運動（いわゆるフィットネス）

かつて、人生50年といわれていました。結核などの感染症への対策や、医学の発展と医療技術の進歩、食事と栄養の改善で、昔には考えられなかった

ほど、人は長生きになりました。戦時中は戦争のために、高度成長期は生活のために、時代とともに、人間の運動器に与えられた使命は変わりました。

現在では、健康寿命を長くするため、運動器を大切にすることが世界で起きている。

## ■ロコモ度テスト

自身の運動器年齢を知る方法があります。日本整形外科学会が制作した「ロコモ度テスト」(下の図)は、移動機能の状態からロコモティブシンドロームの段階(ロコモ度1・ロコモ度2)をチェックできるテストで、「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25」の3つのテストからなります。詳細は、パソコンやスマートフォンなどで検索してください。

## ■運動嫌いでも

日本整形外科学会が勧める運動に、片足立ちやスクワット、柔軟体操などがあります。運動が苦手な人も、自分の体力に合わせてやってみましょう。生活の洋式化で、下半身の筋肉が硬く、しゃがむ動作さえできない小・中学生が増えています。しゃがめないことで腰に負担がかかり、将来腰痛を発症します。単なる長寿を目指す時代は終わりました。これからは健康寿命を延ば

していきましょう。

## ■やり過ぎに注意

運動が好きでも、ロコモティブシンドロームになるリスクがあります。今行っている運動が体にとっていいものか考えて、身体に負担がかかりすぎないように気をつけましょう。

分かりやすい例を挙げると、野球肘があります。この言葉をご存じの人は多いと思いますが、ピッチングのしすぎで肘の骨が壊れることを意味します。

### ロコモ度1



1

どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない



2

2ステップ値が1.3未満

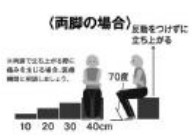


3

ロコモ25の結果が7点以上


(いずれかひとつでもあてはまる場合はロコモ度1!)

### ロコモ度2




1

両脚で20cmの高さから立ち上がれない



2

2ステップ値が1.1未満



3

ロコモ25の結果が16点以上

(いずれかひとつでもあてはまる場合はロコモ度2!)

日本でも、ようやく野球の投球数制限が言われ始めましたが、普及・実践には時間がかかりそうです。

## ■海外では

また、一部の先進国では、学校で単一種目の部活だけではなく、季節ごとに部活を変える国があります。したがって、場合によっては、個人だけではなく自治体などの行政レベルで取り組まなければならない課題だと思われる。

なるほど

# 健康講座

問い合わせ

健康推進課

☎ 201610

小山整形外科医院  
(佐伯地区医師会)  
おやまのみきお  
小山 幹夫 先生

佐伯地区医師会 (ホームページ <http://saikima.jp/>)  
佐伯地区医師会は、廿日市市・佐伯区湯来町・江田島市(能美町・沖美町・大柿町)で開業または勤務している医師で構成されています。日本医師会や広島県医師会と協力しながら、地域に密着した医師会として約15万人の地域住民の健康を守るため、学校医、産業医、健診、救急医療、在宅医療などさまざまな仕事をしています。