

# ロコモティブシンドローム

監修: 萩野 浩 先生 鳥取大学医学部 保健学科 教授/附属病院リハビリテーション部 部長

## ● 運動機能が落ちてロコモティブシンドロームに

加齢に伴う運動機能の低下や、骨、関節、軟骨、椎間板などの運動器の障害のために、「立つ」「歩く」「階段の上り降り」などの移動機能が低下した状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。サルコペニアもロコモの原因の1つです。ロコモは進行するとQOLの低下を招き、要介護状態に至ります。

要介護となった主な原因をみると、「骨折・転倒」「関節疾患」「脊髄損傷」といった運動器の障害が約20%を占めています(図1)。なかでも「骨折・転倒」は10.8%と割合が高く、要介護となることを予防するためにはその主要因である骨粗鬆症治療が重要です。

## ● ロコモティブシンドロームのチェック

ロコモの概念が提唱された目的は、運動機能の低下を早期に検出し、要介護状態を予防することです。『ロコモチェック』は、ロコモのリスクに気づくための簡便な自己チェック法です(表1)。1つでも当てはまる項目があれば、運動等で改善するように努める必要があります。

ロコモチェックは、OLS-7(骨粗鬆症リエゾンサービス簡易評価票)の運動・転倒リスクの評価項目としても取り上げられています。

## ● ロコモティブシンドロームの予防・改善法

ロコモの予防法は、運動習慣の獲得、適切な栄養摂取、運動器疾患に対する治療の3つです。

運動にはロコモーショントレーニング(ロコトレ)が推奨されています。バランス能力をつける「片脚立ち」と下肢の筋力をつける「スクワット」の2つを行うものです(図2)。

膝・腰などの関節の痛みや、筋力の低下、立ち上がる時や歩く時にふらつくなどの症状がひどくなってきている場合は、整形外科などを受診して適切な治療を受ける必要があります。

図1 要介護となる原因

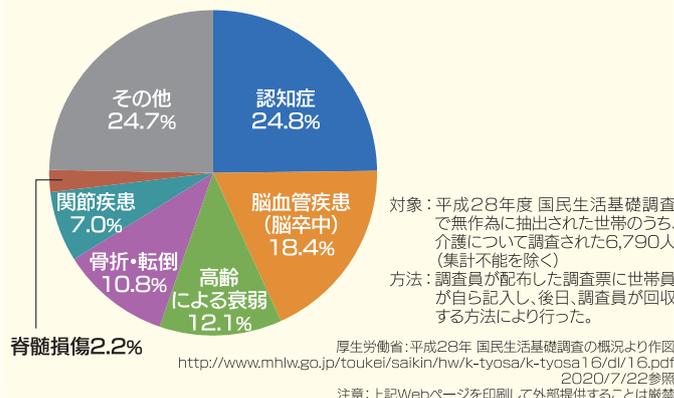


表1 ロコモチェック

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3 階段を上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
- 5 2kg程度(1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 6 15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切れない

7つの項目のうち、1つでも当てはまる項目があれば、ロコモティブシンドロームの可能性あり

日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム診療ガイド 2010 1  
文光堂:90, 2011 [L20161221002] より作表

図2 ロコモを予防・改善する運動例



日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム診療ガイド2010 1  
文光堂:94, 2011 [L20120921001] より作図

## 患者さんにはこう伝える



膝や腰が痛いからといって、1日中、テレビとお友達になっていませんか?

いつもより遠くのスーパーまで買い物に行ったり、エレベーターを使わないで階段を上ったり、歩幅を広くして速足で歩いたり、ちょっとした工夫で身体は元気になります。家で簡単にできる膝や腰に良い体操もありますよ。

動けるうちにたくさん動いて、ロコモを予防しましょうね。

