



ロコモティブシンドローム(第2報) (運動器症候群)

日本は2008年、平均寿命：男79.29歳、女86.05歳となり、超高齢化社会を迎え、骨・関節・筋・神経などの運動器を長期間使い続ける時代となりました。日本整形外科学会は、運動器の障害による要介護の状態を表す新しい言葉として「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を提唱しました。この話題は2009年9月号にもありましたが、2009年10月にロコチェック項目が7項目へと増えましたので改めて説明します。

佐久市立国保浅間総合病院 村島 隆太郎 院長

提唱にいたった背景

2007年、日本は65歳以上の高齢者が22%となり、それに伴い支援介護を必要とする人も、2002年から2006年までに1.7倍と急増し、440万人を超えました。2007年において、75歳以上の高齢者で寝たきり・介護の主な原因は、運動器疾患が21.5%（転倒・骨折9.3%、関節疾患12.2%）を占めています。今後さらに高齢化が進むことを考え、日本整形外科学会は運動器疾患に対して有効な手立てを講ずることを緊急の課題としました。一般の方に運動器の重要性をわかっていただくために、新しい言葉が必要と考え、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を提唱しました。

ロコモティブシンドロームの意味

Locomotive(ロコモティブ)とは「運動」の意味で、機関車という意味もあり、能動的な意味を持つ言葉です。運動器は健康の根幹であり、年をとることに否定的なニュアンスを持ち込まないことが大事と考え、この言葉が選ばれました。

ロコモーションチェック (ロコチェック)

運動器の障害の原因としては、変形性関節症、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症などがあり、高齢者では複数に疾患をもっている方も少なくありません。これまでの研究結果などから、自己チェック項目として以下の7つが選ばれました。(1)片脚立ちで、靴下が履けない。(2)家の中でつまずいたり、滑ったりする。(3)階段を上るのに、手すりが必要である。(4)横断歩道を青信号で渡りきれない。(5)15分ぐらい続けて歩けない。(6)2kg程度の重い物(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。これらにあてはまる方はロコモティブシンドロームと考えられます。

ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

ロコモティブシンドロームの原因となる個別の疾患にはそれぞれ治療法や予防法がありますが、要介護・寝たきりにならないという観点から、個別の疾患への対応だけではなく、生活の自立度にあわせて、立位保持、歩行、転倒予防の能力アップを目指すことが重要です。ロコモーショントレーニング(ロコトレ)として、家庭内でも短時間でできる「開眼片脚起立運動」「椅子からの立ち上がりを含めたスクワット」の二つを毎日おこなうことを勧めています。(1)「開眼片脚起立運動」…立位保持能力の程度に応じて、机に両手をついて片方の脚で立つ、机に指だけをついて片方の脚で立つ、支えなく片方の脚で立つ、などがあります。左右1分間ずつ行います。簡単な方法から始め、十分にできるようになったらより難しい方へ進みます。(2)「椅子からの立ち上がりを含めたスクワット」…立位能力の程度に応じて、机に両手をついて椅子からゆっくり立ち上がりゆっくり座るを繰り返す、指だけを机について椅子からゆっくり立ち上がりゆっくり座るを繰り返す、通常のスクワットを行う。5〜6回繰り返し、1日3回行います。痛みがある場合は、ひざの曲がる深さを浅くする。机などの支えのもとに行う、フォームをチェックするなどが必要で、医師を受診することを勧めます。

(1)と(2)のいずれの運動でも、転倒しないような支えのある場所で行なったり、家族についてもらえる状況で行ないます。さらに能力がある方には、プール体操、転倒予防教室、

ウォーキングなどが有効ですので、上記の二つのトレーニングに加え、参加あるいは実行されることをお勧めします。

世界最高健康都市

世界最高健康都市をめざす佐久市として、健康寿命を延ばすことは、活力あふれる社会作り役に立ちます。ロコチェックとロコトレで健康寿命をのばしていきましょう。

