

えのもとだより

運動器症候群

(ロコモティブシンドローム)

厚生労働省の調査によると、要支援・要介護になる原因の1位は運動機能障害であり脳血管障害や認知症よりも高率であることが分かっているそうです。

そのため、今後私たちが介護を必要としない生活を続けていくためには、ロコモを予防し健康的に生活できる期間である「健康寿命」を伸ばしていくことが必要となってきます。

「ロコモ」。響きの可愛らしいこれは『ロコモティブシンドローム』の略称です。日本語で『運動器症候群』と呼ばれるロコモは、加齢や生活習慣によって運動器の機能が衰え、立つ・座る・歩くなどの移動機能が低下した状態を言います。

そしてこのロコモは高齢者だけの問題ではありません。

近年、20歳を超えた若いうちから進行した若者のロコモ予備軍も問題視されています。

“ずっと健康で、ずっと自分の足で歩きたい”と願う気持ちは、すべての人に共通しています。

そのため年齢に関係なく、一人ひとりがロコモの予防に関心を向けていくことが大切です。



私たちは日常的に、自動車、エレベーター、エスカレーターなどの便利な移動手段を利用しており、気づかぬうちに運動する機会を失っています。

そのため、すでにロコモティブシンドロームの予備軍になってしまっている！？という人は多いかもしれません。

自分や家族がロコモが簡単にチェックしたい場合、まずは次の7つのチェック項目の中で思い当たる症状がないかみてみましょう。


やってみましょう！「ロコチェック」
 ～思い当たる症状はありますか？～

■■■7つのロコチェック■■■		
1	 片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2	 家の中でつまずいたりすべったりする	<input type="checkbox"/>
3	 階段を上がるのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4	 家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
5	 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である *1リットルの牛乳パック2個程度	<input type="checkbox"/>
6	 15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7	 横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

© 2015 Section of NLS-LSA

いかがでしたか？

一つでも当てはまる項目があれば、医師と相談し、まず簡単な体操などからはじめてみてはいかがでしょうか？

