

講演Ⅱ 「ロコモティブシンドロームについて」



ロコモティブシンドロームとは「運動器症候群」と訳される。(略：ロコモ) 運動器の障害により、介護・介助が必要な状態になっていたり、そうなるリスクが高くなっていたりする状態をいう。

平均寿命が 80 年という高齢化社会の到来で、運動器の健康が長寿に迫いついていかず、要支援・要介護者の増加、運動器障害が原因で整形外科への入院、手術が急増するようになり、運動器の健康に対する意識改革や、知識が必要となる。このような背景をうけ、2007 年日本整形外科学会が新たに提唱した「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康は、医学的評価と対策が重要であるということ」を日々意識してほしい。」というメッセージに込められている。

*ロコモの原因

1) 運動器自体の疾患 (筋骨格運動器系)

加齢に伴う様々な運動器疾患。例えば変形性関節症・骨粗鬆症に伴う円背・易骨折症・変形性脊椎症・脊椎管狭窄症などと関節リウマチなどでは、痛み・関節可動域制限・筋力低下・麻痺・骨折・瘻性などによりバランス能力・体力・移動能力の低下をきたす。

2) 加齢による運動器機能不全

加齢により身体能力は衰える。筋力低下、持久力低下、反応時間延長、運動速度の低下、巧緻性低下、深部感覚低下、バランス能力の低下などがあげられる。「閉じこもり」などで、運動不足になると、筋力やバランス能力の低下などと共に、運動機能の低下が起こり、容易に転倒しやすくなる。

*ロコモーションチェック (ロコチェック)

早期発見、予防。

1 つでも該当すれば、ロコモの可能性がある。

- ①2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。

講師 (医) 和幸会 阪奈中央病院
整形外科部長 原納 明博先生

- ②家のやや重い仕事が困難である。
- ③家の中でつまづいたり、滑ったりする。
- ④片脚立ちでくつ下がはけなくなった。
- ⑤階段を上がるのに手すりが必要である。
- ⑥横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑦15分くらい続けて歩くことができない。

*ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

ロコモ対策

高齢者のロコトレは、運動器疾患や内科疾患を合併している者が多いため、一度医師の診察を受けて、転倒、骨折や疼痛発現の危険性等のチェックを受け、ロコトレを家庭で行って問題ないか、医療施設等で PT・OT の指導のもとに、運動器リハビリとして、ロコトレを行うべきか判断を受けることが望ましい。医療施設でのロコトレは、「運動器不安定症」の病名のもとで実施する。

基本運動は「開眼片足立ち」、バランスをとる力を高める運動で、筋肉トレーニングにもなる。

左右 1 分間ずつ 1 日 3 回を推奨。外出可能なロコトレはウォーキング、ジョギング (ロコモ初期)、水中運動、太極拳など。

ロコモはまさしく国民病。早期発見、早期介入して、極力、運動器能力・ADL 能力の低下を防止することにより、特に高齢者の方々の「健康寿命の延伸」「QOL の維持向上」を図ることが肝要と考えられる。

(文責 福祉 世古口光代)

