

ご近所のお医者さん

479

ますだ整形外科
クリニック院長

増田博さん

＝羽曳野市

運動器疾患予防

日本人の平均寿命は世界トップクラスで、大変喜ばしいことです。一方で、日常生活でなんらかの介助や介護を必要とする平均期間は、男性で約9年間、女性で約12年間と言われています。この期間を

ゼロにし
たり、で
きるだけ

短くしたりすることが、老後の大きな課題の一つです。

介護が必要になる原因の約4分の1は「運動器の障害」が占めます。運動



ロコモの関心高めよう

運動や外出がおっくうになります。「年齢のせい」と放置すれば、さらに悪くなり、骨粗しょう症や変形性関節症などの「運動器疾患」を発症して、やがては介護が必要になってしまいかもれません。こうした状態を「ロコモティブシンドローム」(通称「ロコモ」)と呼んでいます。

「ロコモ」は、日本整形外科学会が2007年に提唱したもので、それから10年以上が経過しました。徐々に認

器というのは、身体活動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。それぞれが連携して働いており、どれか一つが悪くなると、身体はうまく動きません。また、腰や膝に痛みが出て、

器というものは、身体活動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。それぞれが連携して働いており、どれか一つが悪くなると、身体はうまく動きません。また、腰や膝に痛みが出て、

知度は上がってきましたが、今年3月時点で国民全体の認知度は48・1%でした。年齢が高くなるにつれて、ご存じの方は多くなりますが、若い頃から知っていただき、予防に取り組んでもらうことがとても大切です。

そのため、整形外科学会などで作る「ロコモチャレンジ! 推進協議会」では、日本全国で「ロコモ度チェック」というテスト

とを行い、年代別の基準値を集める作業に取り組んでいます。自身がロコモ度チェックを行った際に、その基準値と比べることで、一層関心が高めてもらうのが狙いです。

府内の整形外科医で組織する「大阪臨床整形外科学会」でも、さまざまなイベントを企画し、ロコモの周知に努めています。老後の健康には、運動器疾患の予防がとても重要です。整形外科医や、かかりつけ医に相談し、適切な運動を心がけてほしいと思います。