ご近所のお医者さん

490

中川整形外科クリニック院長 中川浩彰さん ―淀川区

〝ロコモ〟の周知活動

運動 続けることが大切

近年、介護を不要とするために「健康寿命」の延伸が訴えられています。このため、全国の整形外科医はロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉を周知する活動に取り組んでいます。

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会は、各地でロコモに関する講演会や運動参加のイベントを開き、その場でできる運動指導などを行っています。また、介護予防事業において自治体と連携し、安全かつ医学的根拠に基づいたロコモーショントレーニングを指導・実践する有資格者「ロコモコーディネーター」を養成しています。この他、現場でのロコトレ指導、ボランティア養成講座の実施なども行っています。

ロコモは高齢者への認知度は高くなっているものの、若者にはまだまだ浸透しきれていないようです。

診察の際、整形外科医は必ず職業と共にスポーツ歴を聞きます。しかし、運動部に入らない学生が増えてきているようですし、社会人や主婦に至ってはほとんどの方から、現在運動はしていませんという答えが返ってきます。

誰でも寝たきりの安静を保つと、毎日筋力が3%低下し、健康な人でも3週間の寝たきり生活を送れば歩くことさえできなくなります。一方で、負荷の高いスポーツを長期間続けると、30歳代で関節の変形が始まります。私たちの身体にとって必要十分な運動を無理なく行うにはどうすればよいかという命題がロコモなのです。

外来では、腰に負担のかかる仕事をしていて、定期的に腰痛を発症して来院される患者さんがいます。痛みが無くなれば運動を行うことを勧めますが、痛みが無くなると皆さん運動する必要性を忘れてしまいます。

では、どんな運動をどうすればよいのかについてですが、まずはラジオ体操から始めてくださいとお願いしています。それだけでは十分ではありませんが、続けることが大切です。その後、学生の時にしていたスポーツに再び取り組むか、今できそうで興味のあるスポーツを無理なく続けるようにとお伝えしています。