

ご近所のお医者さん

□
714
□

山本整形外科クリニック院長 山本泰司さん 一豊中市

ロコモティブシンドローム

みなさん「ロコモ」って聞いたことありますか？ 「ロコモティブシンドローム」の略です。令和6（2024）

年度の一般の方への認知度は43%だそうです。「メタボ」（同90%超）ほど

浸透していないですね。

人間が立

つ、歩く、

作業すると

いった仕組

みは、骨・関節・筋肉・神経などで成

り立っています。これが関節や背骨の

年齢による変化やけが、病気などにより

り、立ったり歩いたりするための身体

片足で椅子から立てる？

能力、つまり「ロコモーション」（移動する能力）が低下した状態が「ロコモ」なのです。

ロコモは三つのテストでロコモ度0〜3の判定をします。そのうちの二つに立ち上がりテストがあります。片足

で椅子の高さ（40センチ）から立ち上がれなければロコモ度1と判定され、両足で30センチの高さから立ち上がれなければ

ロコモ度3と判定されます（立ち上がりテストをお試しの際は転倒にお気を付け下さい）。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが大きくなります。要支援、要介護となる原因は、高齢による衰弱、脳卒中、認知症などを加えて転倒、骨折や関節の病気など、「運

元氣な一日を！

動器の故障」も上位に入ります。

ひとたび骨折を起こしてしまうとロコモ度は急激に上がってしまいます。

この予防として骨粗しょう症の治療を行うことは重要です。体を動かすこと

自体が腰痛や関節痛でおっくうな方は、背骨や関節の年齢による変形が要因であることも多いです。整形外科医

はこれらについて診断、治療をしてお

手伝いでき

ますので、

骨の強さや

足腰に不安

のある方はお近くの整形外科を受診してみてください。

日ごろの運動により足の筋力や柔軟性を高めることもロコモを遠ざけるためには大事なことです。継続のコツは

周りの人と一緒に楽しみながら運動を続けることにあります。毎日の生活に

少しずつ体を動かすことを加えて、あ

なたの人生をより豊かに、そして健康

的に過ごしましょう。今日も笑顔で、

元氣な一日を！

