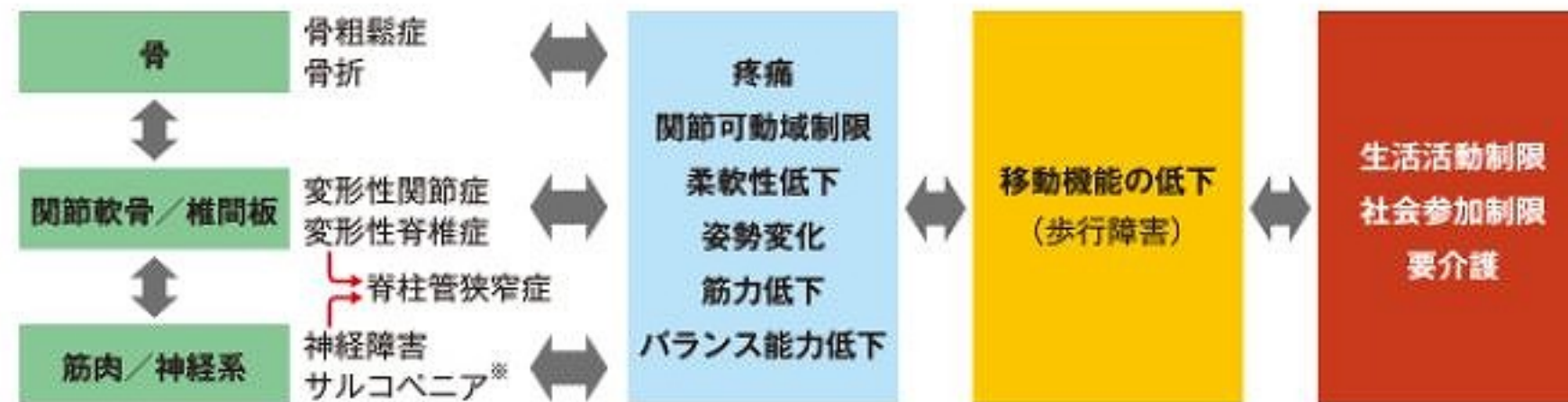


1. ロコモって何？

(日本整形外科学会公認 ロコモ公式サイト引用)

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった**運動器**のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けるために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、

必要なのです。



ロコモティブシンドロームの概念図

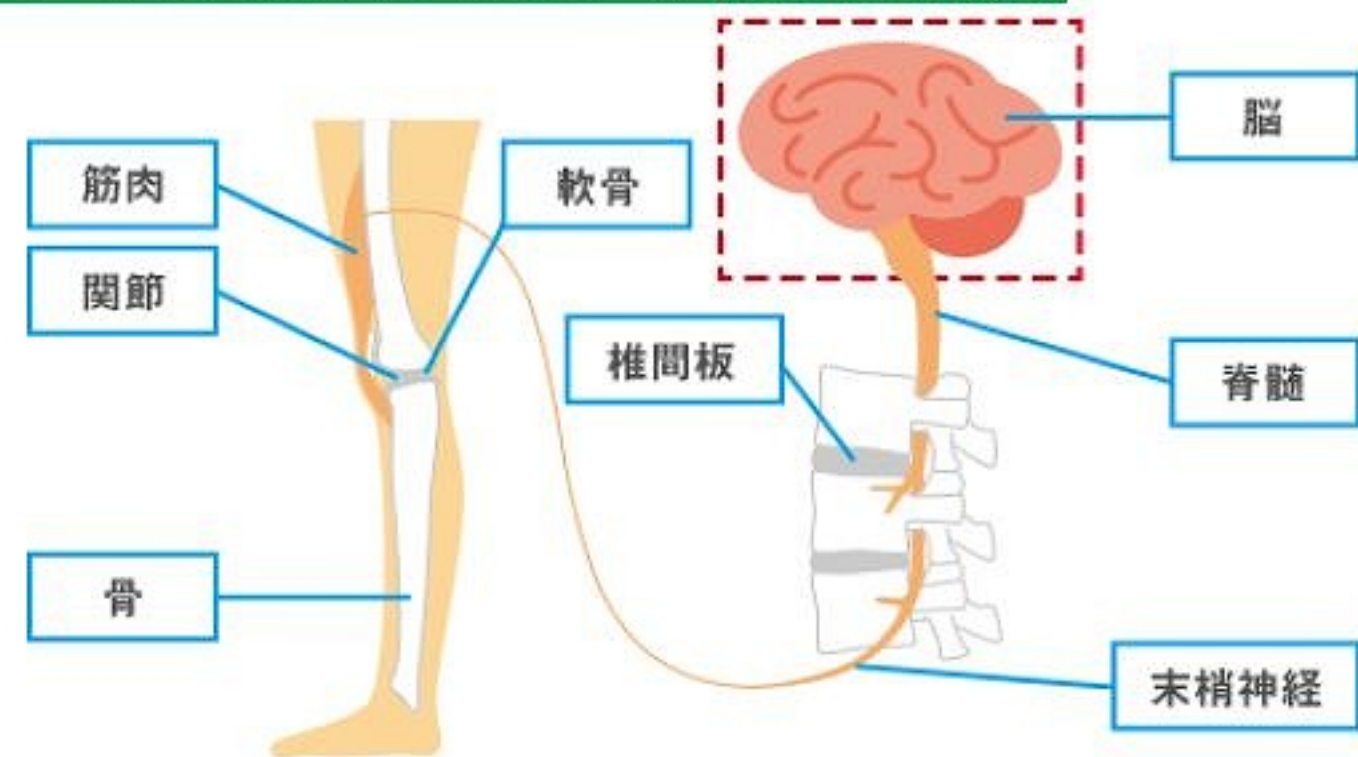
2. 運動器って何？

(日本整形外科学会公認 ロコモ公式サイト引用)

間の身体は機能ごとに分業をしています。酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する“呼吸器”（気管や肺）、酸素や栄養や老廃物などを運ぶ血液を流す“循環器”（心臓や血管）、食物を消化・吸収する“消化器”（胃や腸）などは良くご存知でしょう。同じように人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される“**運動器**”の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。



運動器は自動車にたとえるとボディ(車体)やタイヤのようなもの。運動器における各パーツのどれが壊れても、身体はうまく動きません。



「運動器」の各パーツ

3. 健康寿命

(日本整形外科学会公認 ロコモ公式サイト引用)

人生の最後まで自分の足で歩く・・・健康寿命を延ばしましょう。

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約 9 年、女性で約 13 年の差があります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。健康寿命を延ばしましょう！自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵です。そしてその要因の第 1 位は「**運動器**の障害」だということをご存知ですか？要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題になります。自分のみならずあなたの大切な家族や友人などのためにも**運動器**の健康を維持しましょう



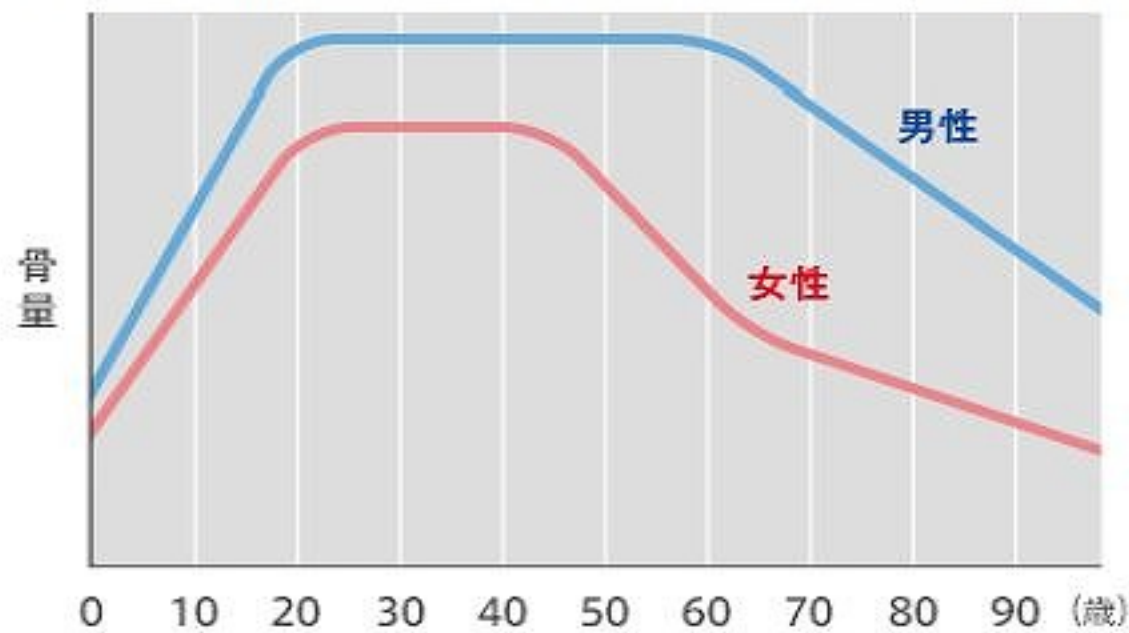
平均寿命と健康寿命の差



要支援・要介護になった原因

4. 若いうちから**運動習慣**を身につけよう （日本整形外科学会公認 ロコモ公式サイト引用）

骨や筋肉の量のピークは 20~30 代だということをご存知でしたか？骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40 代・50 代で身体の衰えを感じやすくなり、60 代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。筋肉、骨と同様に軟骨や椎間板にも運動や生活活動によって適正な負荷がかかることが必要です。ただし、過度なスポーツや過体重によって「負担をかけられすぎる」と、軟骨や椎間板は逆に傷んでしまうことになります。また、やせすぎると筋肉や骨は弱くなってしまいます。肥満もやせすぎもよくありません。あなたにも心あたりはありませんか？



骨量の年齢変化の推移



やせすぎも太りすぎも問題です

5. ロコモを引き起こす3つの原因

ロコモティブシンドロームの**主な原因**は、以下の**3つ**になります。

原因1 筋力低下



筋肉量、そして筋力は加齢とともに減少します。特に下半身の筋力低下の進行は速く、その速度は上半身の3倍といわれています。筋肉は、使わなければ衰えます。しかし、階段の上り降り、速足や大股で歩く、日常の動作で負荷の強度を上げる、といったことでも筋肉を鍛えることは可能です。日頃の意識を少し変えるだけで、筋力の衰えは予防することができるのです。また、食生活も重要です。筋肉の材料として肉・魚・豆類でたんぱく質を、そしてエネルギーとしてご飯(白米)やパンなどで糖質を摂取し、丈夫な筋肉を維持しましょう

原因2 バランス能力低下



体のバランスをとるには筋肉や関節(運動器系)と脳・神経(神経系)などがスムーズに連携して働く必要があります。体のバランスが崩れた際には、体の各部からの信号を脳が受信し、またそれに対応するための判断を下した脳からの信号を受信した運動器が速やかに動くことで、バランスを保っています。脳と体の各器官のスムーズな連携によって体のバランスは維持できるのですが、加齢によってその働きが衰え、ロコモティブシンドロームの原因となってしまいます。

原因3 運動器の疾患



運動器の疾患とは、つまり骨・関節・筋肉・靭帯・神経といった運動器に何らかの障害が起きることを指し、身体を動かすうえで何らかの障害(痛みや痺れ、可動域制限)が生じます。中でも、原因となる3大疾患は・骨粗しょう症・変形性関節症・脊柱管狭窄症になります。

6. 自分の体の状態を知ろう！ 1つでも当てはまれば**ロコモ**の可能性？！

check

1 家のやや重い仕事が困難

(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

パパ、ママは、我が子を
抱き上げてチェックして
みましょう。

(中腰のまま抱き上げる
のは避け、膝を曲げて
腰を下ろしてから
抱き上げましょう。)



check

2 2キロ程度の買い物をして 持ち帰るのが困難

(1L牛乳パック2本ぶん)

30～40代の方は倍の
4キロ程度の荷物を
想定してみましょう。



check

3 片足立ちで靴下が履けない

特に40歳以上になると、
片足立ちが辛いほど
バランス感覚が落ちて
いることも。



check

4 家の中でつまずいたり 転んだりする

足が思ったほど
上がっていない場合に
よく起こります。



check

5 15分くらい続けて 歩けない

30～40代の方は
倍の30分を想定して
みましょう。



check

6 階段を上るのに 手すりが必要

腰だけではなく、
膝・股関節に異常が
ないかもチェック
してみましょう。



check

7 横断歩道を青信号で 渡りきれない

青信号は少し遅めに
歩いても渡れるよう
設定されているので、
運動能力の衰えを
チェックできますよ。



あなたは
大丈夫？

7つのロコモチェック

7. 立ち上がりテスト

このテストでは下肢筋力を測ります。片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、程度を判定します。(詳しくはDVDをご覧ください)

〈両脚の場合〉

※両脚で立ち上がる際に痛みを生じる場合、医療機関に相談しましょう。



〈片脚の場合〉



- 1 10・20・30・40cmの台を用意します。まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。

- 2 40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。1の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げたほうの脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。

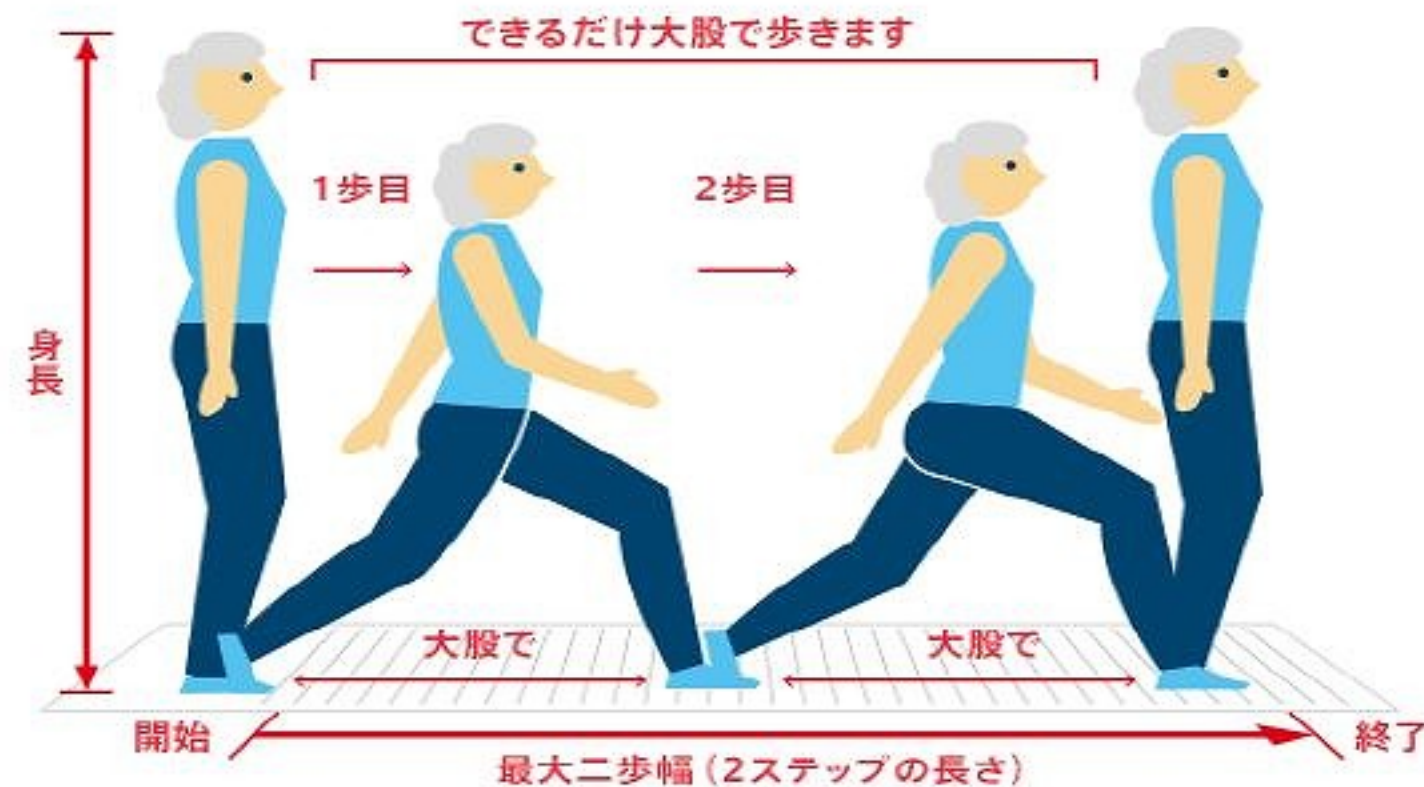
注意すること

- 無理をしないよう、気をつけましょう。
- テスト中、膝に痛みが起きそうな場合は中止してください。
- 反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります。

8. 2ステップテスト

このテストでは歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。(詳しくはDVDをご覧ください)

- 1 スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
- 2 できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます(バランスをくずした場合は失敗とします)。
- 3 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測ります。
- 4 2回行って、良かったほうの記録を採用します。
- 5 次の計算式で2ステップ値を算出します。



注意すること

- 介助者のもとで行いましょう。
- バランスを崩さない範囲で行いましょう。
- 滑りにくい床で行いましょう。
- ジャンプしてはいけません。
- 準備運動をしてから行いましょう。

9. ロコモ度テスト — ロコモ25

この1カ月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度をしらべましょう。
このテストは、簡単な問診形式で別紙を用いて行います。

10. 骨を丈夫にする食材

カルシウム



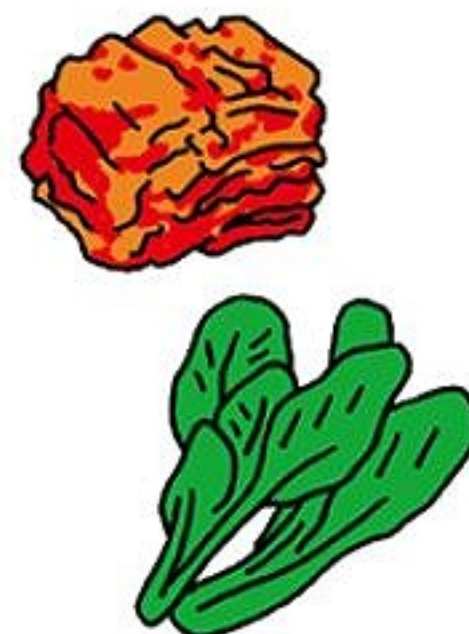
乳製品、小魚、
大豆製品、
野菜など

ビタミンD



サケ、サンマ、
ウナギ、きくらげ、
干しいたけなど

ビタミンK



発酵食品
(納豆やキムチなど)、
ほうれん草、
小松菜など

1 1. 筋肉をつくる食材

※ バランスの良い食事を心がけましょう

日々の“食事”のちょっとした工夫が、
これからの大切な脚の筋肉を作る！

脚の筋肉のために、積極的に摂りたい栄養素がタンパク質です。しかし、日本人のタンパク質の摂取量は年々減少傾向に。だからこそ、普段から意識して良質なタンパク源といわれる魚や肉を摂ることがとても大切です。普段の食事内容を少し見つめ直すだけでも、脚の筋肉は変わっていきます。

カツオや鶏胸肉など筋肉を作る食材を選びましょう。

私たちの筋肉を作っているのは、食事で摂った栄養素です。筋肉を作る食材には、カツオやカジキ、マグロ、鶏胸肉などがあります。そこで、たとえば白身魚をカツオへ、牛肉や豚肉を鶏胸肉に代えてみるだけでも、筋肉を作る効果が変わってきます。これらを上手に食事に加えて積極的に摂ることが、筋肉アップにつながるのです。その理由は、筋肉成分「イミダゾールペプチド」が含まれているから。時速 100km ものスピードで休みなく泳ぎ続けるカツオなどの回遊魚や、長時間飛び続ける渡り鳥の運動パワーの源としても、このイミダゾールペプチドが深く関係しています。

