

## 「ロコモ」とは？～ロコモティブシンドローム～

リハビリテーション科長 星川 慎弥

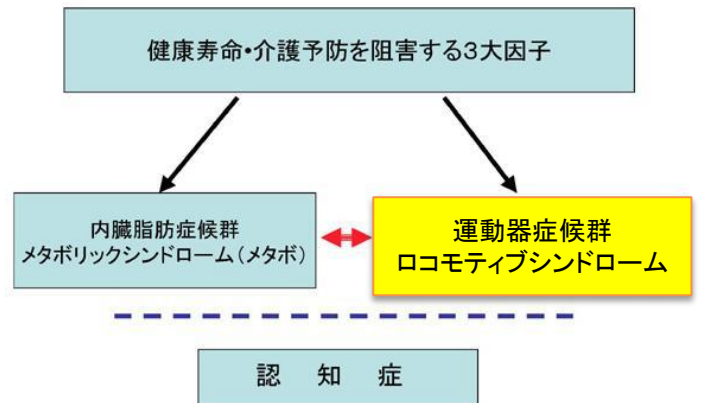
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

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年日本整形外科学科が、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ていくために、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。

ロコモは、予防、早期発見・早期治療が重要です。

「ロコチェック」で、ロコモをチェックしましょう。



### 7つのロコチェック (2009年10月15日改訂)

- ① 片足立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ③ 階段を上るのに、手すりが必要である
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 2kg程度の買い物（1Lの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難
- ⑦ 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難

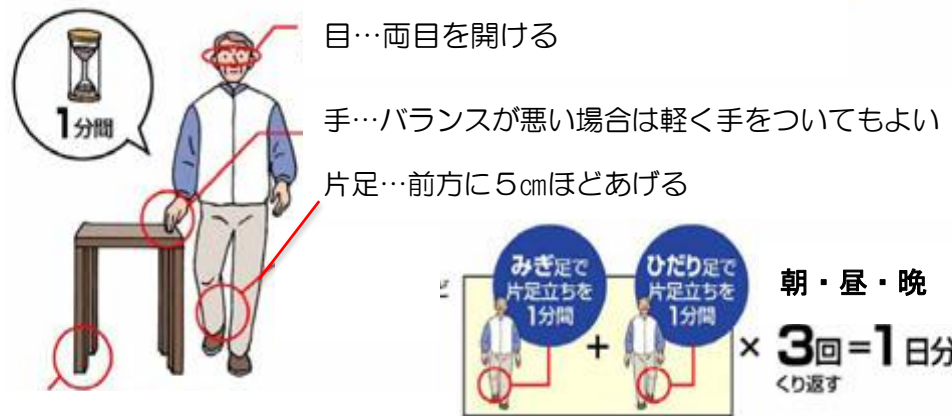
一つでもあてはまればロコモ疑いです。

当院整形外科を受診することをおすすめいたします。

ここでは、ご自宅で行えるロコモ予防のための運動をご紹介します。

## ロコモのための 運動訓練

## 開眼“片足立ち”訓練



目…両目を開ける  
手…バランスが悪い場合は軽く手をついてもよい  
片足…前方に5cmほどあげる

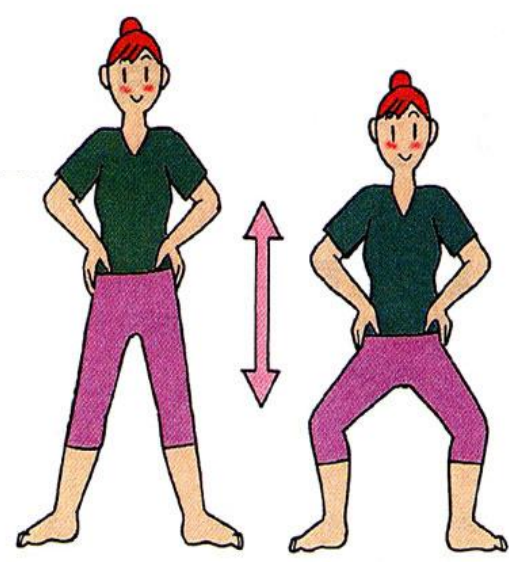
みぎ足で片足立ちを1分間 + ひだり足で片足立ちを1分間 × 3回 = 1日分  
くり返す

朝・昼・晩

転倒しないように、机やイスなど、必ずつかまるもののある場所で行う

- ・片足立ちは両足立ちに比して 2.75倍の負荷がかかる
- ・1分間片足立ち訓練＝約53分間歩行に相当

厚生労働省 2006.8.29 記事 阪本桂三、整形外科学会



### 股関節の体操

足幅を腰幅より広めに取り、股関節・膝・足首に関節を連動させて動かす。無理をしない範囲で4～8回行う。

運動は、無理のない範囲で行うことが大事です。

日々、粘り強く継続して、健康寿命を延ばしましょう。