

30代・40代から『ロコモ』予防に取り組もう!

これからは、**メタボ**（メタボリックシンドローム）だけでなく、**ロコモ**（ロコモティブシンドローム）対策も！

『ロコモ』を知っていますか？

『ロコモ』とは、運動器障害のことで、年齢を重ねにつれて、骨や関節、筋肉などの運動器の機能が低下し、要介護になる危険が高まった状態のことです。

現在、日本が迎えている超高齢社会において、今後医療費、介護費が増大することが大きな問題となっています。

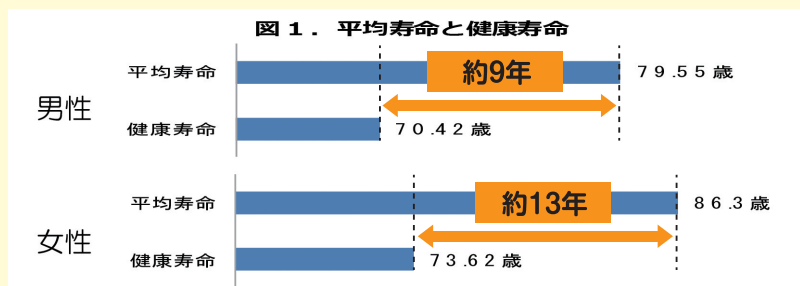
ロコモ予防は、働き盛りの自分には関係ないと思ってしまいがちですが、要介護状態になってからでは遅く、30代40代からの対策が60代70代の身体づくりの基盤となります。

厚生労働省は、『ロコモ』の国民への認知度を、2022年までに現在の17.3%から80%までにするという目標を設定しました。



健康寿命に着目しよう!

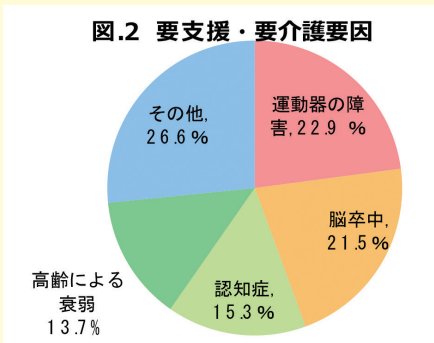
2010年の厚生労働省のデータによる日本人の平均寿命は、男性が79.55歳、女性が86.30歳です。しかし、健康寿命（日常生活に健康上の制限がなく、自立して元気に過ごせる期間）は、男性が70.42歳、女性が73.62歳で、平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で13年となっています。最期を迎えるまでに平均で10年前後、自立した生活が難しい期間がある計算となります。いかに健康寿命を延ばすかが、充実した老後を迎えるポイントとなります。



『メタボ』と『ロコモ』は寝たきりの2大要因

2010年の国民生活基礎調査によると、要介護・要支援の原因の第1位は、脳卒中(21.5%)、第2位は認知症(15.3%)、第3位は高齢による衰弱(13.7%)です。しかし、第4位の関節疾患(13.7%)、第5位の骨折・転倒(10.2%)、脊髄損傷(1.8%)を運動器疾患としてまとめると全体の22.9%を占め、脳卒中を上回ります。

寝たきりを予防し健康寿命を伸ばすには、脳卒中予防だけでなく、運動器疾患への対策も重要です。



アルパーク 検診クリニック

〒733-8624 広島市西区草津新町二丁目 26-1 アルパーク東棟 TEL(082)501-1115 FAX(082)501-1083

ホームページアドレス <http://hkenkoukai.jp/>

ロコモチェックをしよう!

■ 7つのロコモチェック項目

*7つ項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。ひとつでも当てはまるとロコモの心配があります。

- ① 片脚立ちで靴下が履けない。
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ③ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ④ 階段を上るのに手すりが必要である。
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない。
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑦ 家のやや重い仕事が困難である。

■ 筋肉の衰え度 簡単チェック

オフィスのイスに座った状態で両手を胸にあてたまま、反動をつけずに片足で立ちあがります。立ち上がり終了時にバランスを崩さず3秒程度保持できた場合を成功とします。

イスが低いほど筋力が必要になります。オフィスのイスは大体45cm程度、パイプイスは40cm程度ですので、オフィスのイスから立ち上がれないようだと、足の筋力がだいぶ落ちていることになります。

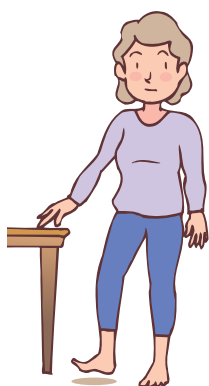
(詳しいチェック法は、日本整形外科学会のホームページでご確認ください)

ロコモの予防 (ロコトレ)

*左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう!

ロコトレその①

開眼片脚起立



転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片足をあげます。

ロコトレその②

スクワット



肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
つま先は30度くらい開きます。

つま先は30度開く



膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体を沈めます。

膝が出ないように注意

毎日の生活に“+10”の習慣を

- 自転車や徒歩で通勤する。
- エレベーターやエスカレーターでなく、階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
- 歩幅を広くして、速く歩く。

ロコモを予防するためには、積極的に運動習慣をつけることが必要不可欠です。
毎日の生活にプラス10分の運動を心がけましょう♪



参考資料:日本整形外科学会ホームページ