

まずは体の状態を知り、次に予防

健康のカギはロコモの予防

「介護を受けたり、寝たきりにならずに日常生活を送れる期間」を健康寿命とWHOが名づけてからはや十数年。

この期間を延ばすカギとして注目されている「ロコモ」とロコモティブシンドロームについて佐藤正人教授に聞いた。

危険はメタボだけじゃない

——最近「ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）」という言葉が耳にするようになりましたが、そもそもどういう意味なのでしょう。

骨や筋肉、関節、腱など体の動きを司る器官や組織の総称を「運動器」と医学用語で呼びます。加齢と

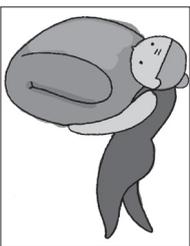
ともに腰が曲がり、膝に痛みを生じ

ることを変形性腰椎症や変形性膝関節症などと呼びますが、これらに加えて、骨がもろくなり骨折しやすくなる骨粗しょう症など、体を動かす運動器の障害によって、すでに要介護になっていくか、要介護のリスクの高い状態のことを「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」と日本整形外科学会で呼ぶようになりま

した。

ロコモティブとは「機関車」という意味のほか「運動の」という意味もあり、能動的な意味を持つ言葉といえます。運動器は、人の健康を支えるうえでの根幹、土台のようなものです。年齢を重ねることに否定的なニュアンスを持ち込まないように、この言葉が選ばれました。

まだ呼び始めて七年ほどなので、



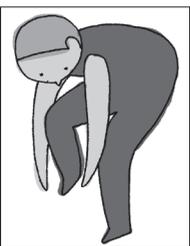
□家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）



□階段を上がるのに手すりが必要である



□家の中でつまずいたり滑ったりする



□片脚立ちで靴下がはけない



□横断歩道を青信号で渡りきれない



□15分くらい続けて歩くことができない



□2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳バック2個程度）

1つでも当てはまればロコモの心配があります
注意：無理に試して、転んだりしないように注意してください。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合などは、まず医師の診察を受けてください
※日本整形外科学会とロコモチャレンジ！推進協議会による「ロコモパンフレット2014年度」に掲載されている「7つのロコモチェック」をもとに編集部で作成

認知度はまだまだ一七%ほど。今後十年で八〇%まで引き上げて、メタボリックシンドロームと同じくらい浸透し、人々の意識も変わってほしいと考えています。

——メタボはウエストの周囲径や血圧、血糖値などを総合して診断基準としています。ロコモの場合はそのような診断基準があるんですか。

簡単なチェックリストがありますので（上図参照）、ご自身の体の状況を確認してみてください。段差の上り下りや継続して歩き続けることができるかどうか、重いものを運ぶ動作がどれほどできるかなどの項目から判断できるようになっています。少しでも不安だと思ったら、お近くの整形外科に相談してみることをおすすめします。

——もともと、人間、歳を重ねれば足腰が弱くなることは知られていま

7つのロコモチェック

こんな症状、思い当たりませんか？
当てはまる項目にチェックを入れてください