

# だいじょうぶ？

## フレイル・ロコモ

フレイルとは、老化に伴って抵抗力が弱まり、体力が低下した状態で、ロコモ（ロコモティブシンドロームの略）は、関節などの運動器の機能が低下して移動が困難になる状態ですが、問題は、健康寿命が短縮し、寝たきりの危険性があることです。

これに対し、80歳でも元気に外出できるカラダづくりを目指して、2022年4月に日本医学会連合より関連学会・団体の垣根を越えて「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言」が発表されていることをご存じでしょうか？

宣言は以下の4つから成ります。①フレイル・ロコモは生活機能が低下し、健康寿命を損ねたり、介護が必要になる危険が高まる状態です。②フレイル・ロコモは、適切な対策により予防・改善が期待できます。③私たちは、フレイル・ロコモ克服の活動の中核となり、一丸となって国民の健康長寿の達成に貢献します。④私たちは、フレイル・ロコモ克服のために、国民が自らの目標として実感でき実践できる活動目標として80歳での活動性の維持を目指す「80GO（ハチマルゴー）」運動を展開します。

フレイルの簡単なセルフチェック法は、体重減少（半年で2kg以上）、筋力低下（ペットボトルのキャップが開けら

姫路市医師会  
スポーツ医学  
委員会

山本和司

松浦病院



れない）、疲労感（2週間続く）、歩行速度（横断歩道を青で渡りきれない）、身体活動（週1回軽い運動をしてない）の1つでも該当すると可能性あります。一方、ロコモかどうかを確認する方法は、「ロコモ度テスト」として、いろんな高さの台から立ち上がれるかどうかを調べる「立ち上がりテスト」と、2歩分の歩幅を身長で割って計算する「2ステップテスト」、そして25の質問に答える「ロコモ25」の3つがありますが、スマホで質問解答すると「移動の健康度」が年齢表示される「ロコモ年齢」もありますので利用してみてください。

「80GO」実現のためには、ロコトレ（ロコモーションコントロールの略）がお勧めです。「片脚立ち」と「スクワット」という2つの運動で構成されていて、家の中にいながら気軽に取り組むことができます。また、歩くスピードが遅くなると要介護リスクが高まることがわかっていますので、具体的な目標歩行速度（10秒で11m、時速4km）を保つということも重要です。