

ロコモティブシンドローム (略称 ロコモ)



約 3 年に及ぶ
コロナ禍による
外出自粛等に伴
う運動不足に
よって、運動機
能の低下した患
者さんを日常診
療でよく見かけ
ます。

骨、関節、筋肉、神経などの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）」といいます。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。厚生省の統計では、要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の障害であることが報告されています。

そのため、自らの運動器の機能低下に気づき、進行を予防するためのロコモ対策をできるだけ早い時期からスター

トさせることが大切です。片脚立ちで靴下を履けない、家の中でつまずくことがある、階段を上るのに手すりが必要、などが当てはまる場合はロコモの可能性があり、そのままでは将来的に介護の必要性が高くなることが予想されます。

ロコモかどうかは、下肢筋力を調べるテストと歩幅を調べるテスト、アンケートの 3 つのテストによって判定します。また、ロコモの対処法には病気の予防、病気に対する薬物や手術による治療、運動器の力の衰えに対する筋力やバランス力のトレーニング、痛みや痺れに対する治療、栄養不足や栄養過多の改善などがあります。もしロコモの疑いがあると感じた場合には、整形外科医に相談してロコモか否かの診断を受け、予防のための指導や治療を受けることをお勧めします。いつまでも元気に歩き続けるために、運動器を長持ちさせて健康寿命を延ばしていくことが大切です。