

知る：ロコモとは

二足歩行で移動することが人類をヒトに進化させました。ロコモを知り、しっかり対処して、人生を歩き続けましょう。

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」=ロコモといいます。

ロコモティブシンドロームとは、英語で移動することを表す「ロコモーション(locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ(locomotive)」からつくった言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。ロコモとはその略称です。

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運

動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態が、ロコモなのです。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。

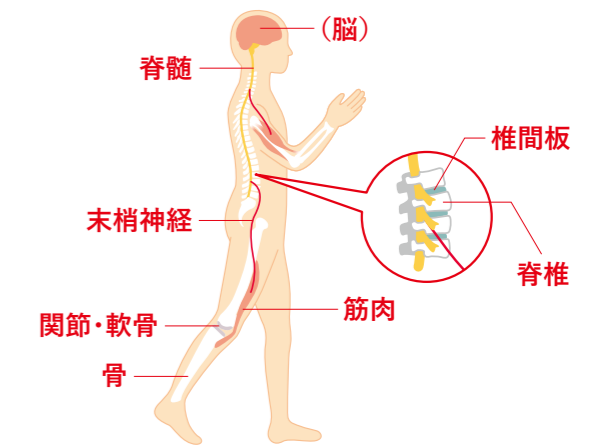
■自覚症状がなくても要注意

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っていても、ロコモになっていた、すでに進行したりしている場合が多くあることが分かっています。また、高血圧など生活習慣病のある人は比較的若い頃からロコモの原因となる病気にかかりやすいことも分かってきました。

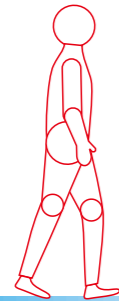
自分がロコモかどうかは、ロコモ度テストで簡単に判定することができます。すでにロコモである場合も、ロコモを進行させないことが重要です。いつまでも歩き続けるために、運動器を長持ちさせて健康寿命を延ばしていくことが大切なのです。

運動器とは

運動器とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組みのことです。ふだん私たちは何気なく身体を動かしていますが、それは運動器の各パーツの働きが連動して成り立っています。どれか1つが悪くても、身体はうまく動きません。



ロコモのしくみ



骨

- 骨粗鬆症
- 骨折

関節軟骨／椎間板

- 変形性関節症
- 変形性脊椎症

神経／筋肉

- 神経障害
- サルコペニア

・脊柱管狭窄症



痛み／痺れ しび

柔軟性低下

筋力低下／麻痺 まひ

関節可動域制限

姿勢変化

バランス能力低下



移動機能の低下
(歩行障害)



生活活動制限
社会参加制限
要介護

こんな状態は要注意！ チェックしよう 7つのロコチェック

1

片脚立ちで靴下をはけない

2

家の中でつまずいたりすべったりする

3

階段を上げるのに手すりが必要である

4

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)

5

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

6

15分くらい続けて歩くことができない

7

横断歩道を青信号で渡りきれない

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。
1つでも当てはまれば
ロコモの心配があります。

※適切に対処すれば再び移動機能は向上します。