

ロコモに関係する要因や症状。心あたりはありませんか？

健康な状態から要支援・要介護に至るまで、
移動能力はひそかに衰えていきます。
少しずつ進行する移動能力の低下、気づかないふりをしていませんか？

！ 運動習慣のない生活

運動習慣のない生活を続けていると、
徐々に運動器が衰えてしまいます。

！ やせ過ぎと肥満

やせすぎると、身体を支える骨や筋肉が
どんどん弱くなります。肥満は腰や膝の関節に
大きな負担をかけます。関節軟骨は一度すり減ると、
修復が難しい部分です。

！ 痛みやだるさの放置

「腰が痛い」「膝が痛い」。その痛み、
「年のせいだから」と放っていませんか？
運動器の衰えはひそかに進行します。中には、
重篤な病気が隠れている可能性もあります。

こんな症状、
思い当たりますか？

7つの ロコチェック

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 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
- 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

！ 運動器疾患の発症

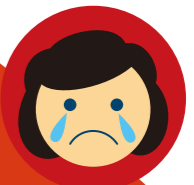
- 骨粗しょう症
骨が弱くなり、骨折しやすくなります。ちょっと転んだだけで骨折をしたり、気づかないうちに背骨がつぶれていることも。背中がまるくなったり、身長が縮んできたりしたら、骨粗しょう症が心配です。
- 変形性関節症
関節軟骨のすり減りにより、痛みや可動域制限(曲げ伸ばしが十分できない)などを生じます。膝関節や股関節に多く、関節を動かすこと、関節周囲の筋肉を丈夫にしておくことが大切です。
- 変形性脊椎症
背骨にかかる負担の結果、椎間板がすり減ったり、骨の変形を生じたりします。神経が圧迫されると「脊柱管狭窄症」という病気を引き起こし、足の痛みやシビレを生じます。

！ 外出がおっくうに…

思うように身体が動かせないと、外出が面倒になったり、できなくなったりします。友人と会う、家族と出かけるといったことを避け、一日中家で過ごしたりしていませんか？

● 疾患による
要支援・要介護リスク上昇

● 要支援・要介護



● 健康な状態



● 運動器の故障



● 腰痛/膝痛



● 運動器疾患の
予兆を放置
することによる重篤化

ロコモティブ シンドロームに該当

「日常生活習慣」と「適切な対処の有無」によって、
移動能力は大きく変わります。
年齢に関わらず、思い当たる習慣や症状がある場合には、
生活習慣を見直す、運動習慣を身につける、医療機関を受診するなど、
適切な対処が必要です。