

# かわさき健康づくり センター通信 第2号



特集

## ロコモティブシンドロームを 予防しましょう

～寝たきり、介護が必要な状態にならないために～



### ロコモティブシンドロームとは？

- ロコモティブシンドローム(運動器症候群、以下ロコモ)とは、骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰えた状態のことです。
- ロコモになると、転倒や骨折、関節疾患などのリスクが高まり、寝たきりになったり介護が必要になったりするおそれもあります。
- 誰もがロコモになる可能性があり、早い人では40歳代から、膝痛や腰痛などの兆候があらわれ始めます。
- ロコモにならないためには、日頃から足腰を動かす習慣を身につけることです。膝などに痛みを感じたら、放置せずに治療しましょう。

あなたは大丈夫？

7つの  
ロコモ  
チェック



1 片脚立ちで靴下がはけない



2 家のなかでつまずいたり、すべったりする



3 階段をのぼるのに手すりが必要である



4 家のややきつい仕事に困難(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



5 2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難(1リットル牛乳パック2本分)



6 15分くらい続けて歩けない



7 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまったらロコモの心配があります、中面、裏面をチェックして、早めのロコモ予防を！

# 健康な状態からロコモになるまで

## 若い頃からの生活習慣が影響します

健康寿命に大きく影響しているのは「移動能力」、つまり、立つ・歩く・走る・のぼるなど、日常生活に必要な体を移動させる能力です。健康なうちに運動量が低下すると、だんだんと腰や膝に痛みがあらわれるようになります。さらに移動能力が不自由になると閉じこもりがちになり、やがては要介護・要支援の状態になってしまいます。

健康だと思っていても

### 運動量の低下

エレベーターや自動車などばかり利用してほとんど歩かない。



### 太りすぎ・やせすぎ

肥満は腰や膝の関節に負担をかけ、やせすぎは体を支える骨や筋肉が弱くなります。



### 運動習慣のない生活

とくに続けている運動がない。



こんな生活を続けていると…

ロコモティブシンドロームの状態

### だんだんと腰痛や膝痛の発現

腰痛や膝痛を「年齢のせい」と放っておくと、運動器の機能低下が進んだり、重い病気を見逃す場合があります。



放置

### さらに動けなくなる

思うように体を動かせず、外出が面倒になったり、できなくなったりします。



放置

要介護・要支援状態、寝たきりに！

## ロコモを引き起こす主な運動器疾患

膝や腰などの痛みには深刻な病気が隠れていることもあります。異常を感じたらがまんせずに、診察を受けましょう。

### 骨粗しょう症

加齢にともない骨の密度が低くなり、骨折しやすくなる病気です。背骨に症状が出やすく、ちょっとした衝撃で圧迫骨折を引き起こし強い痛みが生じます。

### 脊柱管狭窄症

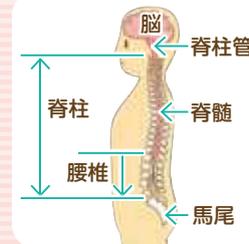
腰部の脊柱管が細くなり、中を通る神経が圧迫される病気です。腰や下肢に痛み・しびれを生じ、歩行などに影響を及ぼします。

### サルコペニア

筋肉量と身体機能が低下した状態のことをいいます。サルコペニアが進むと、体を動かす機会が減ることによる悪循環を招き、寝たきりなどになりやすくなります。

### 変形性関節症

膝や股関節のフッジョンである軟骨がすり減って、関節が炎症を起こしたり変形する病気です。痛みを伴い、患部周辺が腫れたりして動かしづらくなります。



今からロコモを予防するために

- ① 動ける元気なうちに、運動習慣を身につける。
- ② 体の不調を感じたら早めに受診などの対処をする。

# ロコモ予防体操

## 3つの要素を鍛えてロコモを予防

ロコモ予防に有効なのは「筋力」「柔軟性」「バランス力」の強化。これらの要素のどれかひとつでも低下してしまうと、スムーズに歩くことすら困難になってしまいます。下で紹介している運動を空いた時間に継続的に行って、これらの3要素を鍛えましょう。

### ストレッチ

### 筋肉と関節の柔軟性を保つ

#### お尻のストレッチ

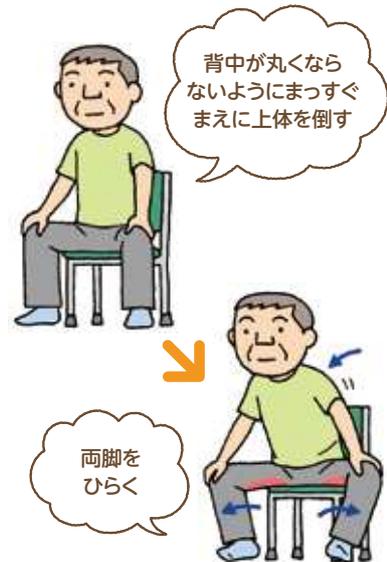
赤くなっている部分に効いています。



#### ハムストリングス(太もも裏側)のストレッチ



#### 内もものストレッチ



### 筋力向上

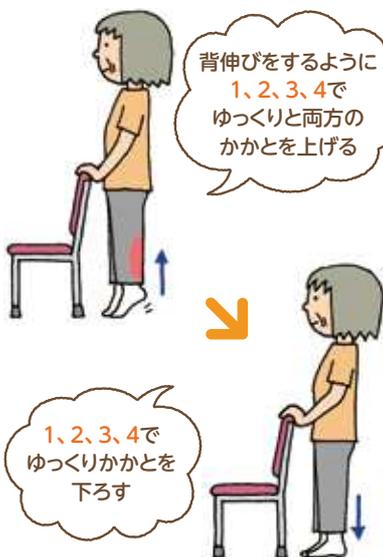
### 日常生活の動作をスムーズに

#### スクワット

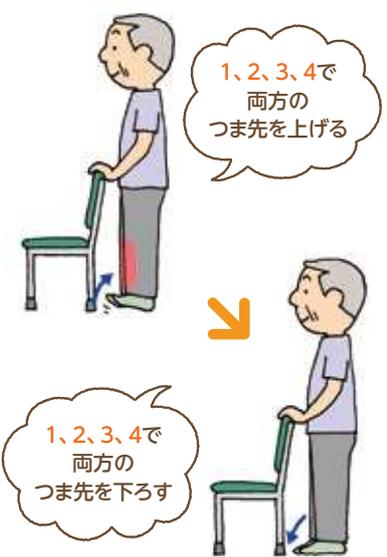
赤くなっている部分に効いています。



#### つま先立ち



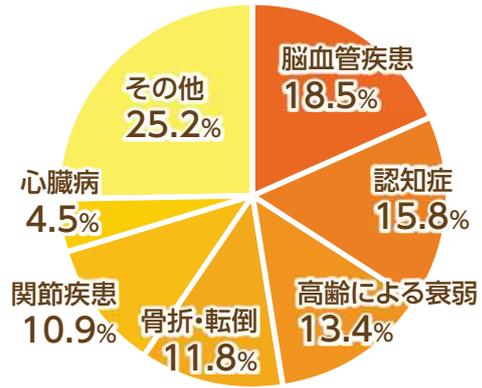
#### かかと立ち



# 高齢期の低栄養がロコモの原因になることも

国民生活基礎調査によると、高齢による衰弱や骨折・転倒が原因で要介護状態になる方が、全体の1/4を占めていることがわかります。(右グラフ参照)

高齢になると、かむ力や消化機能の低下などにより食欲が落ち、低栄養におちいりやすくなります。衰弱や骨折・転倒は、この低栄養と深い関係があります。ロコモ予防、寝たきりになるのを防ぐためには、運動だけでなくきちんと栄養をとるための工夫も必要です。



65歳以上の要介護の原因

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成26年)

## ロコモを防ぐ食生活のポイント

### ポイント1

#### 骨を強くする食生活を

カルシウムだけでなく、ビタミンD、ビタミンKを意識しましょう。



### ポイント2

#### タンパク質が不足しないように

間食には乳製品、チーズケーキ、プリンなどタンパク質食品をとりましょう。



### ポイント3

#### 栄養補助食品を上手に利用

少量で効率よくタンパク質やエネルギーの補給ができます。



### ポイント4

#### 食べたいものを食べたいときに

食欲がないときには、自分の好物を好きなおきなときに、好きなだけとりましょう。



### ポイント5

#### 食欲を増進するくふうを

運動や趣味、社会参加など、活動的に行動することが大切です。



公益社団法人川崎市医師会  
かわさき健康づくりセンター

<http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/>

〒210-0844

神奈川県川崎市川崎区渡田新町3-2-1

TEL 044-333-3741 FAX 044-333-3769

### 公共交通機関のご案内

- 京浜急行八丁畷下車 …徒歩8分
- JR南武線八丁畷下車 …徒歩8分
- JR南武線川崎新町駅下車 …徒歩4分
- JR川崎駅東口バスターミナル6番バス乗り場 市営バス「川40系統」
- JFE行き、塩浜営業所行き、水江町行きに乗車

平成28年3月発行 発行/川崎医師会 編集/川崎医師会 川崎市川崎区宮前町8-3 電話044-222-2110(代) 印刷/東京法規出版



環境に配慮し、再生紙及び植物油インキを使用しています