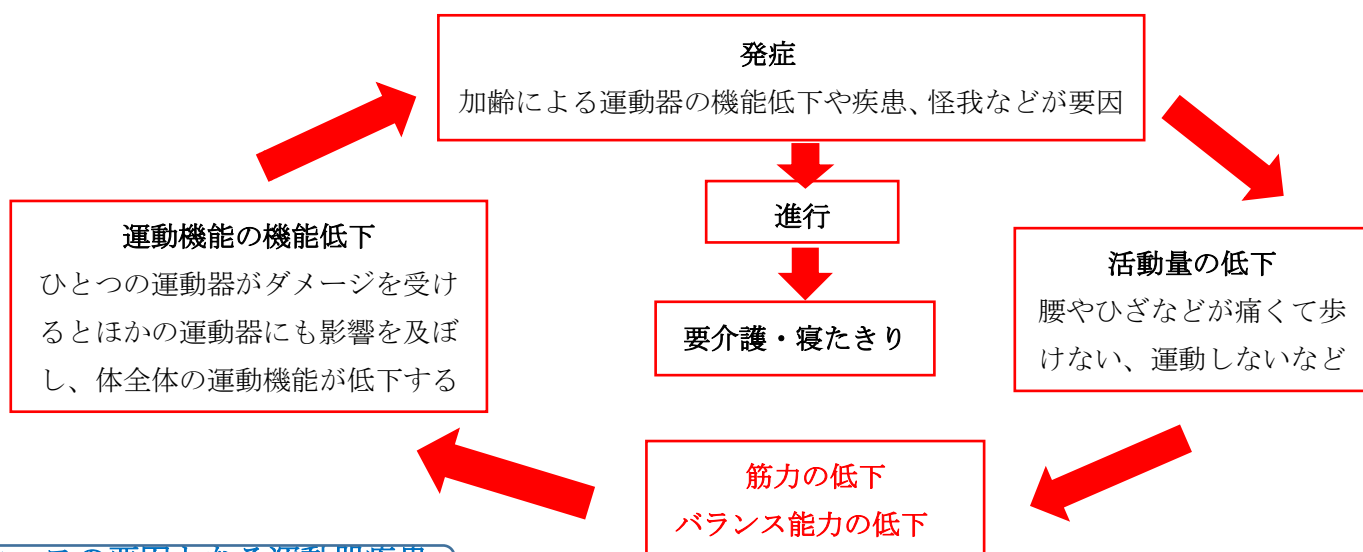


ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは、骨、関節、筋肉といった運動器の衰えによって、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。

骨や筋肉量のピークはおよそ 20～30 代です。骨や筋肉は適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されますが、エレベーターや車といった便利な道具の揃った現代社会では、足腰を使う機会が減っており、若い人も含めた全世代の人々に注意が必要です。

ロコモの悪循環：運動不足などで活動量が低下するとロコモが発症、進行します。それによりさらに活動量が低下して、悪循環を引き起こします。



ロコモの要因となる運動器疾患

骨粗鬆症：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。

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が生じたりします。仮に神経が圧迫されると足の痛みやしびれを感じるようになります。

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。

7つのロコチェック！！ *こんな状態は要注意！

- ①片足立ちで靴下がはけない。
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ③階段を上がるのに手すりが必要である。
- ④家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。
- ⑤2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑥15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。



引用参考文献：ロコモチャレンジ！推進協議会
ロコモ ONLINE・病気にならない21の鉄則