

ジヨイント

J O I N T

vol. 71

[発行]

武部整形外科リハビリテーション
〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

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」って 知っていますか？

現在、日本は高齢化社会を迎えており、65歳以上の高齢者の数は全人口の22パーセントを超えています。それに伴い、普段の生活に介護が必要な人も増えています。介護が必要となる原因としては、脳卒中(脳梗塞・脳出血)や心臓疾患が一般によく知られています。一方、骨粗鬆症とそれに関係する骨折、変形性関節症、脊髄損傷など骨、関節、筋肉、神経などから構成される運動器疾患が、合計すると介護が必要となる原因の約4分の1になるかという状況にもかかわらず、運動器の健康を考えようという人が少ないのが現実です。この現状を変えるために、新しく提唱されたのが「ロコモティブシンドローム(運動器症候群：ロコモ)」です。



★ 介護が必要になる主な原因 ★

	脳血管疾患 (脳梗塞・脳出血など)	認知症	運動器疾患 (骨折・転倒など)	加齢による 衰弱
要支援	14.9%	3.2%	32.7%	16.6%
要介護	27.3%	18.7%	17.5%	12.5%
総数	22.3%	14.0%	21.5%	13.6%

厚生労働省、平成19年国民生活基礎調査の概況(一部改変)

キーワード

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは・・・

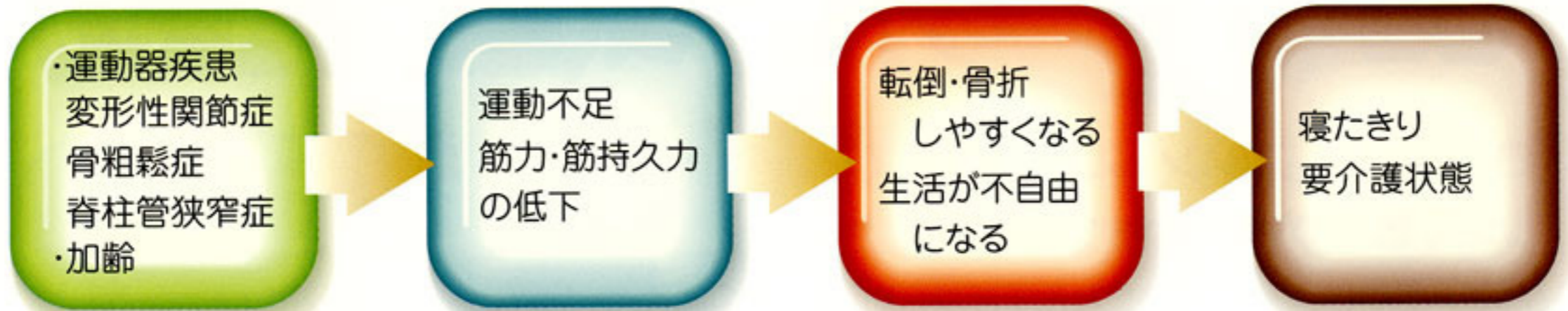
骨、関節、筋肉など運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。このように『運動器の障害の為に日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高い状態』をロコモティブシンドロームいいます。

ロコモティブシンドロームの原因

ロコモティブシンドロームの原因となる疾患には、骨が弱くなる骨粗鬆症、加齢によって軟骨がすり減ることで起こる変形性関節症、神経の通り道が圧迫されることによって痛みやしびれが生じる脊柱管狭窄症などがあります。それぞれには正しい診断と適切な治療、そして予防が必要です。

さらに高齢者になると加齢や運動不足に伴って体力やバランス能力が低下してきます。そして、歩きにくくなったり、トイレやお風呂など普段の生活が不自由になります。その状況を放っておくと、介護が必要になったり、寝たきりとなってしまいます。

ロコモティブシンドロームによる問題



*たとえ原因疾患がなくても、起立や歩行に不安があり、このまま放っておくと介護が必要となる危険性が高い状態がロコモティブシンドロームです。

あなたは大丈夫?

～7つのロコチェック～

ロコモかどうかを確認する7つの「ロコチェック」があります。
7つの項目のうち1つでも当てはまればロコモの可能性が
あります。今すぐチェックしてみましょう。

- | | |
|---|--------|
| 1) 片脚立ちで靴下がはけない | はい いいえ |
| 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする | はい いいえ |
| 3) 階段を上するのに手すりが必要である | はい いいえ |
| 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない | はい いいえ |
| 5) 15分くらい続けて歩けない | はい いいえ |
| 6) 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である | はい いいえ |
| 7) 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 | はい いいえ |

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！



ロコモの予防や改善のため、ロコトレを始めましょう。家で簡単にできる運動を紹介します。

片足立ち

右足で1分間、左足で1分間立ちます。
最初は机や壁につかまりながら安全に行って下さい。



右足、左足両方行います。

スクワット

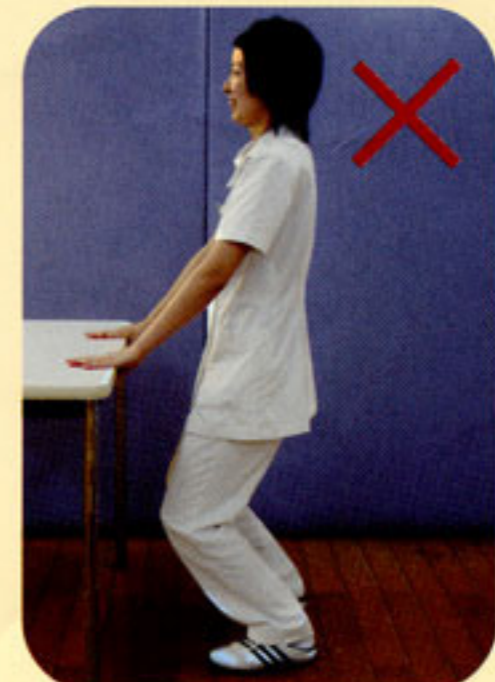
椅子に腰かけるように、おしりをゆっくりおろします。膝は床と水平よりも曲げないようにします。両手で机などにつかまりながら安全に行ってください。



机などにつかまりながら安全に行ってください。



おしりを下げすぎです。



おなかを前に出さないようにしましょう。

質問コーナー

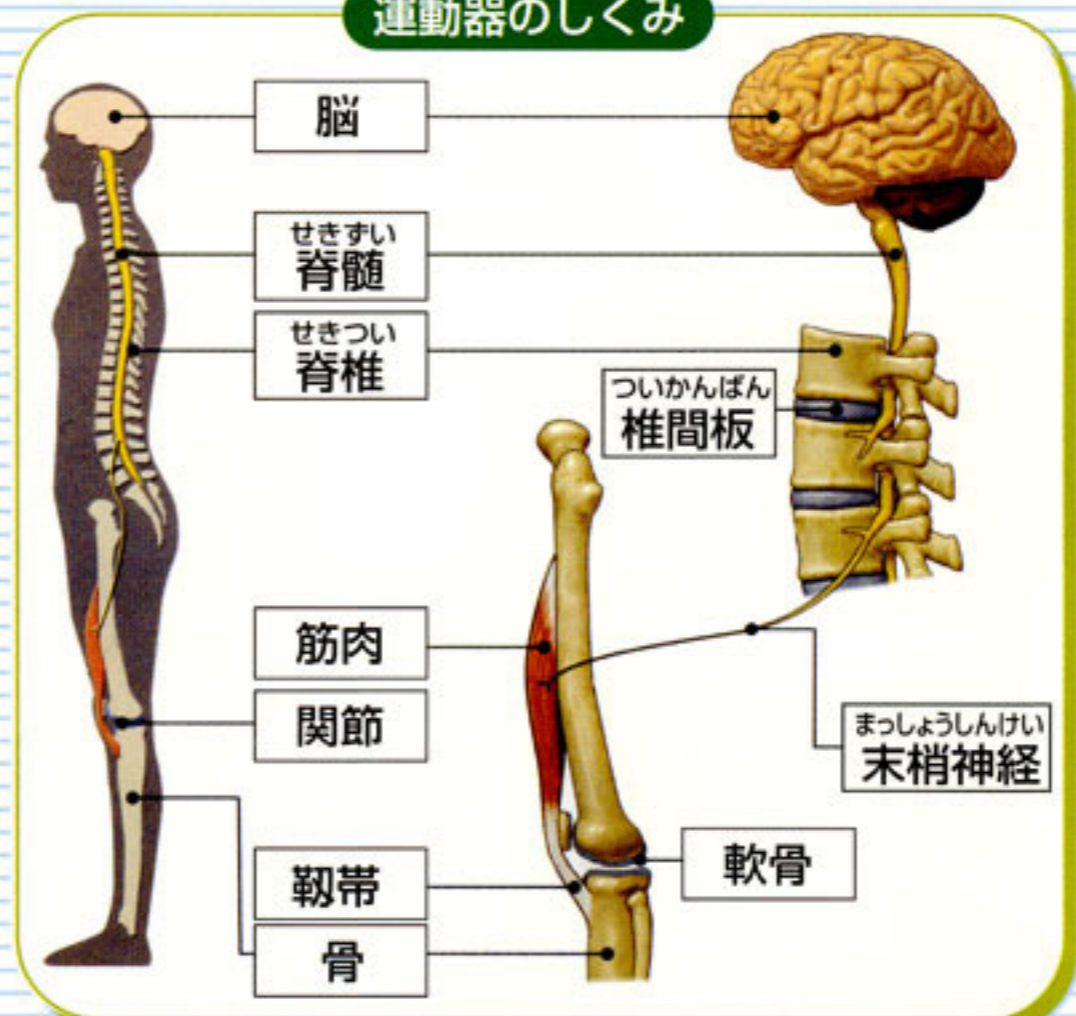
質問

腰部脊柱管狭窄症と診断されたのに足が痛いのはなぜですか

答え

運動器は、骨・関節・靭帯、筋肉・腱・神経など、体を支え、動かす役割をする器官の総称です。これらはすべて共同して働き、どれか1つでも不具合となると運動器としてうまく働きません。腰部脊柱管狭窄症は、背中にある神経の通り道が細くなり、神経が圧迫されます。その神経のつながっている太ももやふくらはぎなどに痛みが出ます。

運動器のしくみ



ロコモパンフレット2010年度版一部改変

健康教室

平成21年12月17日木曜日、「音の調べ」と題して第145回健康教室を開催しました。

ノルエー人トランペット奏者 ハラルド・ナエスさん、ピオラ奏者 木野村望さんご夫妻によるミニコンサートを行いました。目の前で奏でるトランペット、ピオラの音色はとてもきれいでした。



演奏していただいた
ハラルド・ナエスさん、木野村望さんご夫妻



目の前でくり広げられる演奏は迫力が
ありました。



リハビリ室内に
トランペットとピオラのきれいな音色が響いていました。



たくさんの方に
参加していただきました。

次回の健康教室のお知らせ

2月19日金曜日13時30分～15時に開催します。テーマは「転倒予防」です。新しい国民病として注目されている「ロコモティブシンドローム(：ロコモ)」についての説明や、片足立ちなど転倒予防に関する測定を行います。現在の自分の体力を知る良い機会です。たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

