

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.100



医療法人社団

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

<ホームページアドレス>

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

ロコモ予防

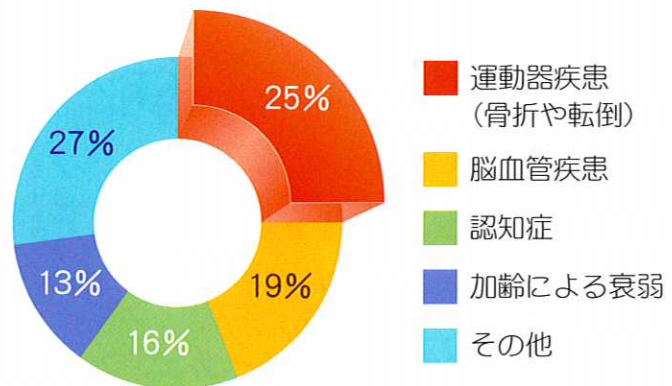


○日本の現状

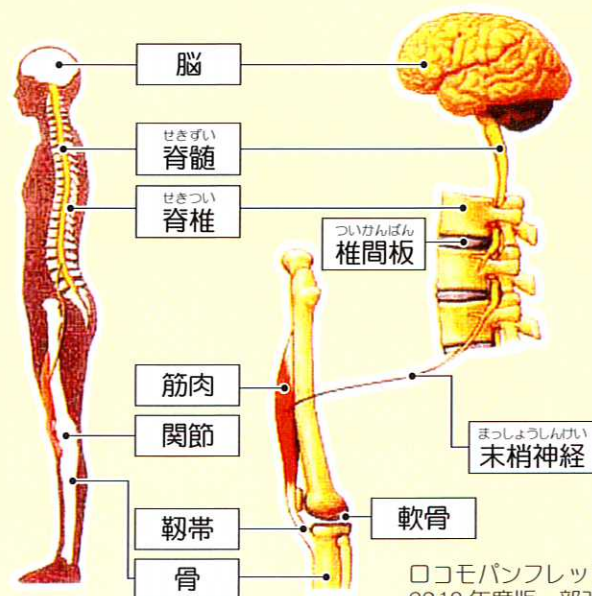
筋肉、骨、関節、軟骨、神経など運動器の障害のために立つ、歩く、走るといった移動能力がおとろえ、介護が必要となる危険性の高い状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群：通称 ロコモ）」といいます。日本整形外科学会が、2007年に提唱しました。テレビや雑誌などで取り上げられることも多くなり、知っている方も多くなってきました。みなさんをご存知でしたか？

現在、日本は4人に1人が高齢者という超高齢社会を迎え、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の障害（ロコモ）の為に介護が必要となる場合が、全体の約4分の1になる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。今回は、「ロコモ」の特集です。いつまでも自分の足で歩き、元気に生活するためにロコモを予防しましょう。

介護が必要となる原因



運動器のしくみ



ロコモパンフレット
2010年度版一部改変

〇 〇コモになる原因

〇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腰部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、たとえ原因となる疾患が無くても、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。

〇コモの3大要因

- 1 骨や関節の病気
 - ① 骨粗鬆症
 - ② 変形性関節症
 - ③ 腰部脊柱管狭窄症
- 2 バランス能力の低下
- 3 筋力の低下

〇 健康寿命を延ばそう

誰からの手助けもなく楽しく生活をしていくには、**健康寿命**を延ばしていくことが大切です。健康寿命とは、介護を受けたり、寝たきりになったりせず日常生活を自立して健康に過ごせる期間をいいます。2010年に発表された健康寿命は、男性が70.42歳で、女性は73.62歳でした。これに対し、平均寿命は男性79.6歳、女性が86.4歳でした。平均寿命から健康寿命を引くと、男性は約9年、女性は約13年、何らかの介護を受けて生活していることとなります。健康寿命を延ばすために、〇コモ予防に努めましょう。

〇 50歳を過ぎると7割以上に可能性あり?!

あなたは大丈夫? ~7つの〇コチェック~

〇コモかどうかを確認する7つの「〇コチェック」があります。7つの項目のうち1つでも当てはまれば〇コモの可能性がります。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

〇 口コミ豆知識

若い人もお年寄りもみんなでおコモ予防

ロコモは初め、お年寄りに向けて呼びかけていました。しかし最近では、骨や筋肉量のピークが20代~30代であるので、運動や適切な食事を心がけ、丈夫な運動器を維持してほしいと若い年代にも呼びかけています。

*同世代に比べて自分の体力がどうかを調べる「ロコモ度テスト」があります。興味のある方は職員にお問い合わせください。



〇 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。

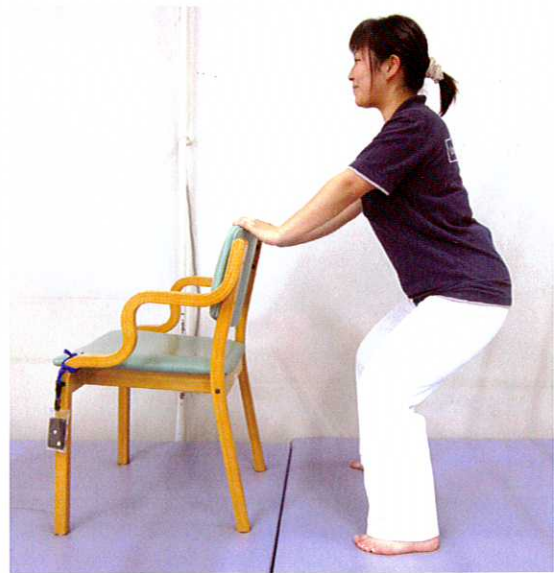
片足立ち

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ください。



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。



その他の運動

関節にあまり負担をかけず、筋力を鍛えられる全身運動が、ロコトレとして向いています。手軽なところではラジオ体操やウォーキング。体力に自信のある人はジョギングやヨガ、太極拳などもいいでしょう。



院内新聞「ジョイント」100号発行にあたって

院内新聞「ジョイント」の1号を平成10年5月に発刊して以来、2ヶ月に1度発行してきましたが、本号で100号となりました。

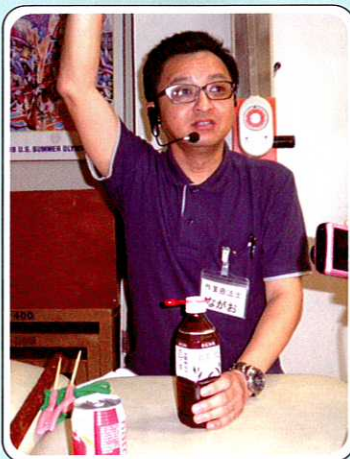
皆様の健康に役立つ情報を提供することを目的として始めましたが、今まで取り上げた主なテーマは腰痛、膝痛、肩の痛み、介護の仕方、手の痛み、骨粗鬆症、高齢者の骨折、音楽療法などです。なるべく読みやすく、分かり易く、皆様出来るだけ興味を持っていただけるよう努めてきたつもりですが、いかがでしょうか。

整形外科の病気やけがは単に薬を飲んでおけば良いという事はあまりなく、病気をよく理解して日常生活上の注意点を守る、運動するなど自分で努力することが重要です。「ジョイント」が皆様の健康の維持や増進に貢献できますようこれからも工夫していきたいと思っておりますのでよろしくお願い申し上げます。

院長 武部 恭一

健康教室

10月24日金曜日、「上肢(じょうし)の痛み」と題して、第174回健康教室を開催しました。神戸大学医学部保健学科 准教授 長尾 徹(ながお とおる)先生に「上肢(じょうし)の痛み」をテーマに話をいただきました。



次回の健康教室のお知らせ

12月12日金曜日 13時30分～15時に開催します。
 テーマは「ロコモティブシンドローム」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。

