

ロコモティブシンドロームとは…？

高齢の方について、介護が必要となる原因を調べた統計によると、関節の疾患や転倒・骨折を合わせると、なんと全体の約2割を占めています。この関節、筋肉などの障害から介護が必要となったり、寝たきりになったりする危険性が高いことを「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」略して「ロコモ」と言います。

膝や腰の痛みから歩けない状態へ

● ロコモの兆候・症状

ロコモは、「骨」「関節と椎間板」「筋肉と神経活動」の3つそれぞれの働きの低下から始まります。症状・徴候としては、「痛み」「変形」「関節の動きの制限」「筋力低下」「バランス能力低下」などがあげられます。

機能の低下がすすむと、単独あるいは複合して歩行障害になり、やがて歩けない、立ち上がれないという状態になっていきます。

● 運動器の役割・しくみ

ロコモ知らずの強い足腰を作るには、骨や筋肉の強化、関節軟骨や背骨の椎間板の健康が重要！

まずは、それぞれの役割と仕組みについて、きちんと知っておきましょう。

骨

からだは、いくつもの骨がブロックのように連なって積み上がっています。骨は「からだの支柱」の役割。丈夫であることが必要不可欠です。

筋肉

筋肉は関節や背骨を動かすための機能を持っています。また、関節や背骨の両側の筋肉が一緒に働くことで、からだを「支える」こともしています。そのほか、上手に使うと関節の軟骨や椎間板にかかる衝撃を和らげることができます。丈夫なことが大切です。

※ 少しきつと感じると、人の骨や筋肉は『もっと強くないと駄目だ！』と感じて、より丈夫になります。ただし過剰な運動や不適切な動きは、関節の軟骨を痛めるので注意が必要です。

関節軟骨と背骨の椎間板

関節には、骨と骨との間に「軟骨」があります。「軟骨」には関節が滑らかに動くようにする作用と、からだにかかる衝撃を吸収する働きがあります。

背骨には、骨と骨との間に「椎間板」があります。「椎間板」には背骨を滑らかに動くようにする作用と、からだにかかる衝撃を吸収する働きがあります。この「軟骨」や「椎間板」がすり減ってくると関節や背骨の痛みにつながります。



軟骨はデリケートなため、過剰な運動や不適切な使い方をしていると磨り減ってしまい、トラブルが起きやすくなります。そのため関節に過剰な力がかかる運動や生活習慣は、早い時期からの改善が大切です。

ロコモは、誰でもなる可能性がある一方で、なりやすい人となりにくい人がいるのも事実です。その違いは、**日頃のからだの使い方や動かし方**が最も大きく関係しています。特別なスポーツをしなくても、階段を使ったりよく歩いたり、日常的にからだを動かしている人はロコモになりにくいのです。**日頃の体重管理**も、肥満が原因の“膝や腰の痛み”を回避することになり、結果としてロコモ対策につながります。逆に、からだをあまやかし過ぎている人は筋力や骨量も落ち、一見健康そうでも、将来的にロコモもしくはロコモ予備軍になる可能性が高いといえます。

ロコモ予防の第一歩は、自分のからだの状態を知ること！

自分のからだを知れば、自分のからだに必要な運動量、つまりロコモ予防のために今何が大切かわかります。60歳になってから「健康のために運動を！」と思い立っても、筋肉や骨が弱りきっていたら始めることさえできません。ロコモは高齢者に多い生活習慣病ですが、体力低下の自覚が始まる30～40代からの対策が不可欠。まずは、ここで今の自分のからだの状態を把握しましょう。

ロコモティブシンドローム 7つのチェック項目

50代以降を想定したものです、「いずれそうなりそう」としてチェックしてみましょう。

① 家のやや重い仕事が困難（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

★ パパママは我が子を抱き上げてチェックしてみましょう。（中腰のまま抱き上げるのは避け、膝を曲げて腰を下ろしてから抱き上げましょう）

② 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）

★ 30～40代の方は倍の4キロ程度の荷物を想定してみましょう。

③ 片脚立ちで靴下が履けない

★ 特に40歳以上になると、片脚立ちがづらいほどバランス感覚が落ちていることも。

④ 家の中でつまずいたり、転んだりする

★ 足が思ったほど上がっていない場合によく起こります。

④ 15分くらい続けて歩けない

★ 30～40代の方は倍の30分を想定してみましょう。

⑤ 階段を上がるのに手すりが必要

★ 腰だけではなく、膝・股関節に異常がないかもチェックしてみましょう。

⑥ 断歩道を信号で渡りきれない

★ 青信号は少し遅めに歩いても渡れる設定ですので。運動能力の衰えが分ります。

チェックで1つでも当てはまれば運動器が衰えているサイン。ロコモの心配があります。を目指して、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。

ただし、腰や関節の痛み、筋肉の衰え、ふらつきといった症状が悪化してきている場合は、まず医師の診察を受けましょう。

ロコモティブシンドローム 予防・対策6カ条

①まずは姿勢を見直す！

猫背や、お腹を突き出したような姿勢にならないよう意識するだけでも、からだは長持ちします。

②小まめにからだを動かす！

筋肉や骨は、「からだは動かすもの」という指令が伝わると、いくつになっても強くなろうとし、老化予防になるのです。

③小さな痛みも見逃さない！

痛みは最も分かりやすいからだからのサイン。ロコトレや運動の途中にも次のようなチェックを！

- ・ロコトレ中に痛みはないか
- ・直後に痛みが出ていないか
- ・翌日に痛みは出ていないか

※この3つのうち、1つでも当てはまれば、一旦トレーニングを中断し、それでも痛みが残る場合は、整形外科を受診してください。

④食事はからだ作りの基本！

骨を丈夫にするためには、若い頃からの食事も大切。積極的に摂りたい栄養素は次の通りです。

- ・カルシウム...牛乳など
- ・ビタミン D(カルシウムの吸収を高める)...魚全般、きくらげなど
- ・ビタミン K(骨の質を高める)...小松菜、納豆、ニラなど

⑤ストレッチはゆっくりと！

スポーツの前後には、必ずゆっくりとストレッチを行うこと。

⑥スポーツ量は加減も大切！

急激に飛んだり跳ねたりするスポーツを激しく行ったりすると関節や軟骨を痛める原因に。自分に合った運動量を知り、激しくからだを使い過ぎないこと！