

ロコモティブシンドロームを予防して 健康寿命を延ばそう！

●ロコモティブシンドローム（略してロコモ）って何？

運動器（骨・筋肉・関節・軟骨・神経など身体を動かす器官）の障害のために移動機能（立つ・歩く・座るなど日常生活を送るために必要な身体を移動する機能）の低下した状態です。進行すると介護が必要になる危険性が高まります。

骨

・骨粗しょう症

骨がもろくなって

骨折しやすくなった状態です

・骨折

背骨、足の付け根、手首、腕のつけねにおこります。手術が必要なこともあり、寝たきりになることもあります

関節軟骨
椎間板

・変形性関節症

加齢とともに膝や股関節の軟骨がすり減って歩行困難になってきます

・変形性脊椎症

背骨の骨がずれたり椎間板がすり減って背骨全体の変形や痛みが生じます

筋肉
神経

・脊柱管狭窄症

背骨の中にある神経の通り道が狭くなって下肢の神経症状がでてきます

・サルコペニア

加齢に伴って筋量や筋力が低下してきます



痛み 関節の動きの制限 柔軟性低下
姿勢変化 筋力低下 バランス能力低下



移動機能の低下（歩行障害）



生活活動制限

社会参加制限

要介護

●ロコモをチェックしよう

●ロコモチェック

以下の7つの刻目はすべて、運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまればロコモの心配があります。



□片脚立ちで靴下がはけない



□家の中でつまいたりすべったりする



□階段を上るのに手すりが必要である



□家のやや重い仕事が困難である



□2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である



□15分くらい続けて歩けない



□横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモチャレンジ！推進協議会より

* 1リットルの牛乳パック2個程度

●ロコモ25

この1か月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？
次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度を調べましょう。

■この1か月のからだの痛みなどについてお聞きします。

Q1	頸・肩・胸・手のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか。	痛くない	少し痛い	中等度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中等度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q3	下肢（脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足）のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか。	痛くない	少し痛い	中等度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q4	ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中等度つらい	かなりつらい	ひどくつらい

■この1か月のふだんの生活についてお聞きします。

Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q6	腰掛から立ち上がるのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q7	家の中を歩くのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q8	シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q10	トイレで用足しをするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q11	お風呂で身体を洗うのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q12	階段の昇り降りのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q13	急ぎ足で歩くのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q14	外にでかけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか。（もっとも近いものを選んでください）	2～3 km以上	1 km程度	300m程度	100m程度	10m程度
Q16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q17	2Kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q19	家の軽い仕事（食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど）は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q20	家のやや重い仕事（掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど）はどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q21	スポーツや踊り（ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど）はどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中等度困難	かなり困難	ひどく困難
Q22	親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。	控えていない	少し控えている	中等度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少し控えている	中等度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中等度不安	かなり不安	ひどく不安
Q25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中等度不安	かなり不安	ひどく不安

回答数を記入してください →

0点＝

1点＝

2点＝

3点＝

4点＝

回答結果を加算してください →

合計

点

ロコモ度1：合計点数が7点～15点
ロコモ度2：合計点数が16点以上

移動機能の低下が始まっている状態です。
移動機能の低下が進行している状態です。

●ロコモを予防しよう

ロコモ度1の方

移動機能の低下が始まっている状態です。筋力やバランス力が落ちてきているので、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスの取れた食事を摂るように気をつけましょう。

ロコモ度2の方

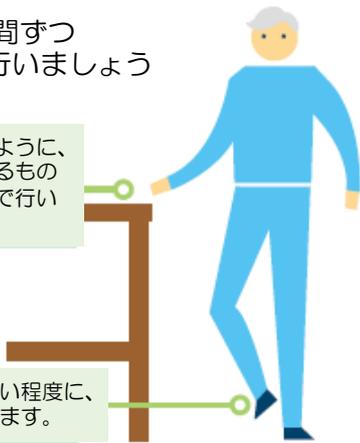
移動機能の低下が進行している状態です。自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症している可能性がありますので、整形外科専門医の受診をお勧めします。

ロコトレ1 片脚立ち

左右1分間ずつ
1日3回行いましょう

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。

支えが必要な人は、十分に注意して、机に両手や片手をつけて行います。



ロコトレ2 スクワット



①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



- 動作中は息をとめないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

ロコモチャレンジ！推進協議会より

いつまでも身の回りのことが一人でできるように、運動器を長持ちさせロコモを予防し、健康寿命を延ばすことが必要です。

ロコモ対策への取り組み

●運動器検診の導入



愛知県の東栄町という人口3200人程度の町で2012年から運動器検診を導入しました。浜松医科大学整形外科学教室と自治体、病院が連携して50歳以上の住民を対象に、背骨と下肢のX線撮影、骨密度測定、運動機能検査を行ってロコモの原因となる変形性脊椎症、背骨の骨折、骨粗しょう症、変形性関節症などを早期に発見し、ロコモの早期予防に取り組んできました。また蓄積されたこれらのデータを関連学会や論文に数多く報告し、世界でも認められるようになりました。

●住民講演会

住民を対象に年1回程度の講演会を開催してきました。実際に検診をうけられた住民の方に運動器検診の結果とそのみかた、ロコモの概念と予防法などをしっかりと理解していただき、住民のロコモに対する関心度を高めてもらい、自ら積極的にロコモが予防できるように指導してきました。



●ロコモ外来の開始

2017年からはロコモ外来を開始しました。運動器検診の結果からロコモの危険性のある方に連絡をとり、積極的な運動の指導、ロコモの予防を個別に行い、どれだけロコモが予防できるかを検証していく予定です。

●静岡県におけるせぼね検診の導入

整形外科診療所は運動器医療のかかりつけ医として中心的な役割を担っています。そこで2016年より静岡県臨床整形外科医会と共同して整形外科診療所における腰痛で通院している中高齢者を対象にせぼね検診を開始しました。診療所で撮影したせぼねの単純X線写真と生活の質に関するアンケートを行い、浜松医科大学整形外科で解析し、ご本人および担当診療所医師に結果を送付し、運動療法や薬による治療法など今後の対応方法などを示し、患者さんにせぼねに対する関心を高めてせぼねの疾患の予防と健康寿命の延伸に役立てています。

