

ロコモティブシンドロームについて

一つでも該当すれば、ロコモティブシンドロームです。

ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴って関節や筋肉の機能が低下することで要介護や寝たきりになってしまう、またその危険性がある状態のことです。

ロコモの危険性について

要介護となっている人の4分の1が運動機能の障害を理由としています。

日常生活における運動機能の重要度は高く、失われると社会活動に参加することが減少します。

ロコモって具体的に？

I サルコペニア

加齢による筋肉量低下や筋力の低下を指します。加齢のみが原因の一次性サルコペニアと、それ以外にも原因(寝たきりや転倒)が考えられる二次性サルコペニアがあります。

II 運動器疾患

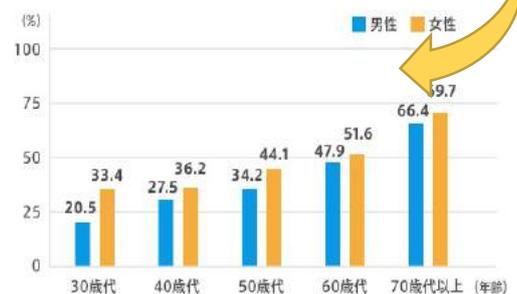
骨粗しょう症や変形性脊椎症、変形性関節症などの運動器の症状のことです。これらの症状は生活の質に直結し、要介護にも関わります。

(これですべてではありません。)

ロコモチェック

- ① 片足で靴下がはけない。
- ② 家の中で躓いたり滑ったりする。
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要。
- ④ 家のやや重い仕事が困難である。
- ⑤ 2kg程度の買い物を持ち帰られない。
- ⑥ 15分ぐらい続けて歩き続けられない。
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない。

ロコモチェックが一つでも該当した人の年代別割合



(日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより)

ロコモティブシンドロームのって予防できるの？

ロコモティブシンドロームは日々の簡単な体操や有効的な食事を継続して心がけることで十分に予防・発症の遅延をすることができます。私たち名市大医療系学部の学生によるロコモトレーニングや食事などをこれから紹介していきます！ぜひ最後まで読んでください！！