

<骨・関節の衰え>

今回は骨・関節の衰えについて考えていきましょう。

年を重ねると骨や関節、筋肉が弱まって負担が掛かる事により、

「膝や腰が痛む」と訴える方が多く、年々増加傾向にあります。

あなたも身に覚えはありませんか？

こういった運動機能の衰えなどを総称して「ロコモティブシンドローム」と呼びます。聞いた事がある方もいらっしゃるのでは???

「ロコモティブシンドローム」<以下ロコモと短縮させていただきます>とは「運動器症候群」と言われ、「骨」「筋肉」「関節」「神経」機能が衰えることにより、痛みも含めて運動意欲・機能が低下し、障害となって寝たきり→要介護とつながる恐れがある状態。

「ロコモ」の判断方法は？

- ①片足で靴下がはけない
- ②15分以上続けて歩けない
- ③階段を昇る際に手すりが必要である
- ④青信号で横断歩道が渡りきれない
- ⑤家をつまづいたり滑ったりする
- ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑦家事でやや重い仕事（布団上げ、掃除機かけ）が困難

健康状態や年齢にもよりますが、上記7項目のうち1つで

も該当すれば「ロコモ」と疑われると言われてます。

該当する項目があるからと気落ちするのではなく、今の運動

機能をしつかりと維持出来る様に日頃から無理のない運動

を心掛けましょう。