

## <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、今の運動機能をしっ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。