

<ロコモティブシンドローム（ロコモ）>

今年の夏も暑い日が続きました。皆様家に避難して引きこもっている生活が続いてはいませんか?もちろん猛暑の中、外に出るのは危険（熱中症等）ですが、あまり動かずじっとしていると特に高齢の方は運動器（筋肉など）が弱ってしまい、転倒のリスクが上がったり、寝たきり状態になってしまう危険性があります。こういった運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す言葉をロコモティブシンドローム（通称ロコモ）といます。ロコモは、「メタボ」や「認知症」と並び、「健康寿命の短縮」、「ねたきりや要介護状態」の3大要因のひとつになっています。「メタボ」は心臓や脳血管などの「内臓の病気」で「健康寿命」が短くなったり「要介護状態」になるのに対し、ロコモでは、骨粗鬆症や変形性関節症、腰部脊柱管狭窄症などによる痛みやだるさから余計に動くのが億劫になり、更に運動機能が低下する悪循環から上記へ繋がります。

ロコモを防ぐには家内でも良いので、安全な所での片脚立ちやタオルの上げ下げ運動、ラジオ体操など自分に出来る範囲の簡単な運動を毎日続ける事が大事となります。ちなみにロコモの判断基準を下記しておきますので、1つでも当てはまる方はご注意を。

- 1)片脚立ちで靴下がはけない
- 2)家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3)階段を上るのに手すりが必要である
- 4)横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5)15分くらい続けて歩けない

6) 2 k g 程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）を
して持ち帰るのが困難

7) 家の中のやや重い仕事（布団の上げ下ろし等）が困難

いなか整形外科クリニック