

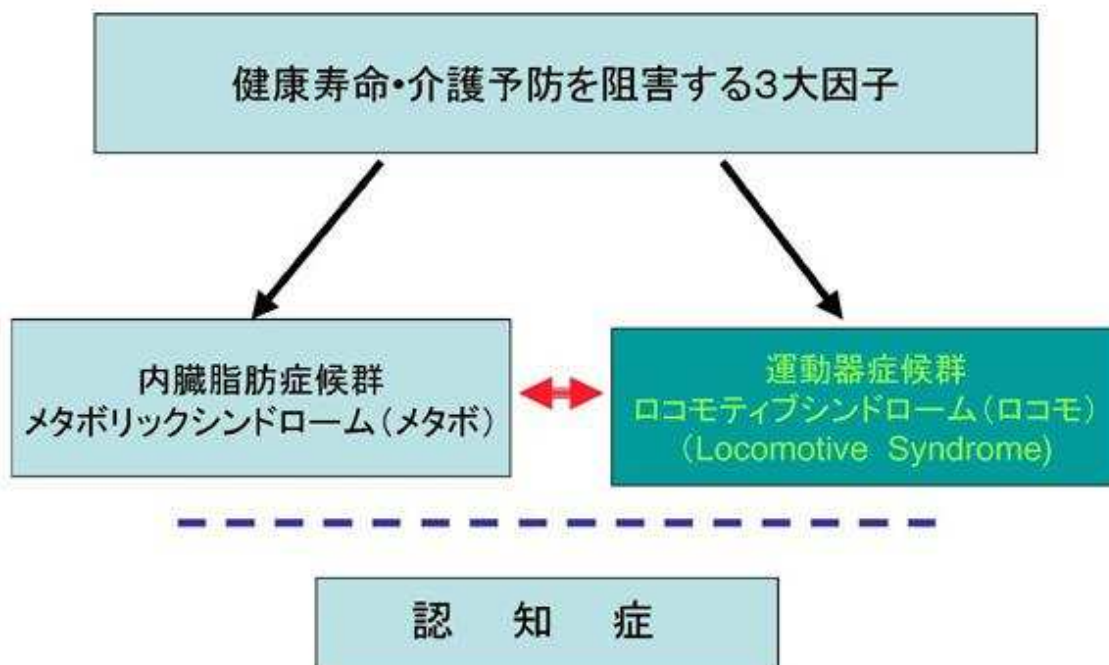
# 病（やまい）は気からだけではいけないのかもしれない



総合内科医 川村 誠

## ロコモとメタボ

ロコモと言っても最近ハワイ料理として人気のロコモコ丼ではなくロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略であり、運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になることです。メタボはみなさんよくご存じのメタボリック症候群のことです。今回は健康寿命、介護予防を阻害する3大因子の一つであるロコモティブ症候群についてお話しします。3大因子のもう一つは認知症です。



ロコモティブとは「運動の」という意味です。「機関車」という意味もあります。よく似た言葉でロコモーション（移動、運動の意味）というおそらくどなたも御存じの有名な曲があります。ご年配の方にはキャロルキング、伊藤ゆかり、少しご年配の方にはグランドファンクレイルロード：GFR この略語を知っている方は 1970 年代ロックファンです。そして最近ではカイリーミノーフによってカバーもされています。と横道にそれるのはこのくらいにして本題に入りましょう。

なぜロコモティブ症候群（以下ロコモと略します）は問題であるかという点とメタボリックシンドロームや認知症とならび健康寿命の短縮、寝たきりや要介護状態の 3 大要因の一つになっているからです。ロコモの代表的疾患は変形性膝関節症、変形性脊椎症、骨粗鬆症です。おそらくこのホームページをご覧になる方はまだこのような疾患にはかかっていなくていまひとつ実感がわかないかもしれません。しかしご家族の方には整形外科などに上記の疾患にて通院している場合も多いのではないかと思います。骨粗鬆症の診断には骨密度の測定が必要です。ちなみに以前当院では

測るのに40分程度時間がかかっていましたが新しい機械では10分程度でできるということです。ご存じの通り現在の日本の医療状況では寝たきりなどになればご家族の方を含め肉体的、精神的に加え経済的負担が増加します。なかなか上記の病気を治すのは大変ですが、たとえ高齢であっても適切なトレーニングで筋力も骨も強化されます。

下記の項目に該当する数が多い方はロコモである可能性が高いとされています。

- ☆片足で靴下がはけない
- ☆家の中でつまずいたり、すべったりする
- ☆横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☆階段を上るのに手すりが必要である
- ☆15分くらい続けて歩けない
- ☆2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）を持ち帰るのが困難である
- ☆家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろし）が困難である

若い人でも結構当てはまるのではないかと思います。ロコモのトレーニングとしては片足立ちとスクワットが推奨されています。

ロコモ  
その1

# 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。  
踏ん張って片脚でバランスをとることを意識しましょう。

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。

床に着かない程度に片足を上げます。



支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います

机に両手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。



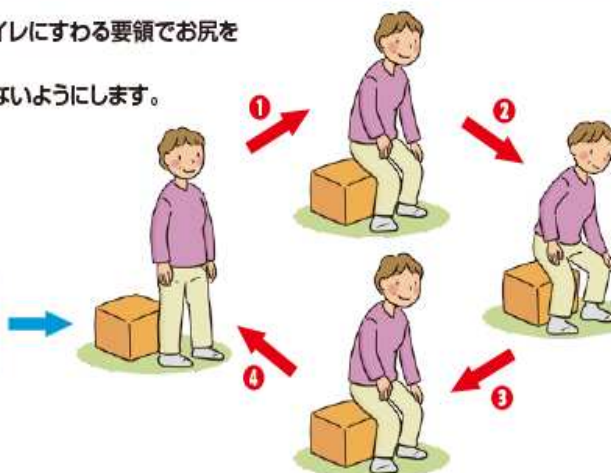
ロコモ  
その2

# スクワット

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回以上行いましょう。  
大腿の前後の筋肉、お尻周囲の筋肉に力を入れることを意識して下さい。

椅子に腰掛けたり、様式トイレにすわる要領でお尻をゆっくり下ろします。  
膝の曲がりは90度を超えないようにします。

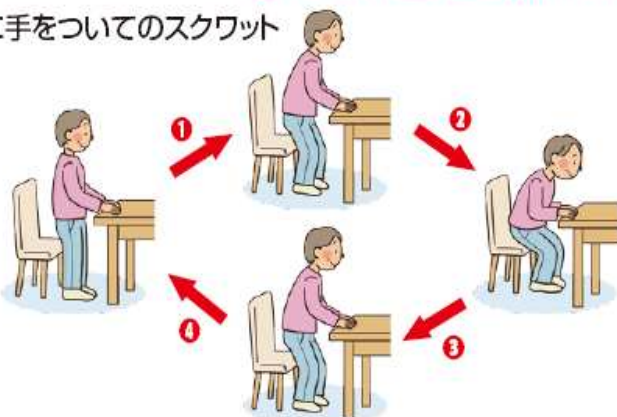
安全のために椅子やソファの前で行いましょう。



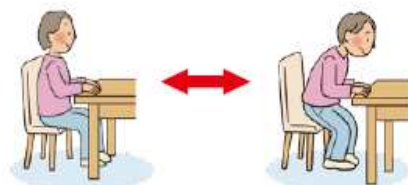
足は踵から30度くらい外に開きます。  
開いた足の第2趾の向きに膝を曲げます。  
曲げた膝頭がつま先より前に出ないようにします。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います

机に手をつけてのスクワット



スクワットができないときは、椅子に腰掛け、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。



日本ロコモティブシンドローム研究会より

ご年配の方には片足立ちだけでも十分であり、若い人（いまさら私も仲間に入れてくださいとは言いませんが）でもスクワットをしっかりするのはきついのではないかと思います。さあいかがでしょう、come on, come on, and do The Loco-Motion with me. 体を動かせば精神的にも良い効果があります。100歳まで歩ける健康づくりのために忍び寄るロコモに対処しましょう。最後にこれらの情報はロコモティブ症候群[日本臨床整形外科学会](#)などのサイトからも得られます。