

ロコモティブシンドローム～運動器症候群～について

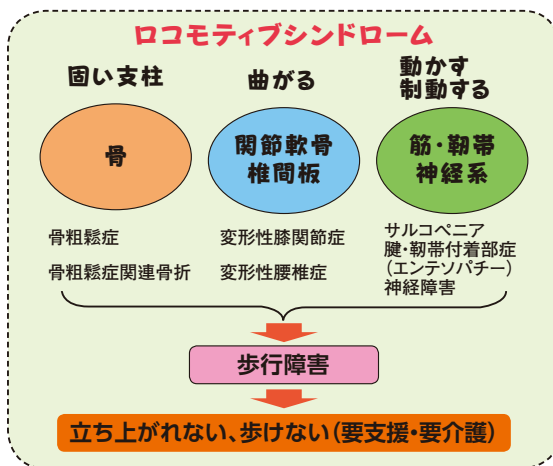
名古屋大学医学部附属病院 整形外科 寺部 健哉

ロコモティブシンドロームとは…？

「**ロコモティブシンドローム(運動器症候群)**」という概念は、2007(平成19)年に日本整形外科学会が提唱したものです。高齢の方について、介護が必要となる原因を調べた統計によると、関節の疾患や転倒・骨折を合わせると、なんと全体の約2割を占めています。この関節、筋肉などの障害から介護が必要となったり、寝たきりになったりする危険性が高いことを「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」と名づけ、「ロコモ」の略称で、この問題について広く知ってもらおうと提唱されました。

ロコモの症状、特徴とは…？

ロコモは、「骨」「関節と椎間板」「筋肉と神経活動」の3つそれぞれの働きの下から始まります。症状・徴候としては、「痛み」「変形」「関節の動きの制限」「筋力低下」「バランス能力低下」などがあげられます。機能の低下がすすむと、単独あるいは複合して歩行障害になり、やがて歩けない、立ち上がれないという状態になっていきます。



ロコモティブシンドロームの診断は…？

日常で自分で気づく

ロコチェックで思い当たることはありますか？



ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

日整会ロコモパンフレット(2010)から ロコモ2010KN Copyright(c)2009 Japanese Orthopaedic Association. All Rights Reserved.

ロコモは人が歩行を継続するために必要なことを意識するために重要な概念です。現在の高齢化社会においてロコモを認識することで早期に対策を取ることが可能となり、多くの人に有益なものと考えます。

ロコモにあてはまったら？

ロコチェックに当てはまる項目があったら医療機関を受診し適切な治療に加えてロコトレを開始しましょう！

ロコトレには以下のものがあります。

- 開眼片脚立ち
- スクワット

これらを用いて症状改善を図ります。