

# 「ロコモ」、知っていますか？

河野整形外科クリニック（丸之内） 河野 洋平

運動器の障がいのために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）（以下、ロコモ）と言います。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモとは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板などといった運動器のいずれか、もしくは複数に障がいが生じ、歩行や日常生活に何らかの障がいをもたらしている状態です。

運動器障害にはいろいろな疾患があります。例えば、骨粗しょう症、大腿骨近位部骨折、脊椎椎体骨折、変形性膝関節症、変形性股関節症、腰部脊柱管狭窄症、サルコペニア（加齢性筋肉減少症）などが含まれます。このような疾患が進行したり、重複したりすると、要介護の状態になり、自分の足で歩けなくなってしまう。

2007年、日本整形外科学会

は人類が経験したことのない超高齢化社会を見据え、このロコモという概念を提唱しました。自分がロコモになっているかチェックするにはロコモチェックというアイテムがあります。以下の7つのチェック項目があります。

## ロコモチェック 7項目

- 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ある
- ④ 家のやや重い仕事が困難（掃除機の使用、布団の上げ下ろし）
- ⑤ 2 kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難
- ⑥ 15分くらい続けて歩けない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない



一つでもチェックがあればロコモの心配があります。その程度を見る「ロコモ度テスト」、その予防の体操を「ロコトレ」といいます。ロコトレの基本はスクワットと片脚立ちです。できない人は無理しないでテーパールに手を着いて、椅子からの立ち上がりを練習してみてください。詳しいことを知りたい方は主治医の先生に尋ねてみてください。パンフレットなどを使って説明してくれます。また、パソコンやスマホで「ロコモ」を検索してみてください。簡単にチェックの仕方、体操の内容を知ることが出来ます。

いつまでも自分の足で歩き続けるためにロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、大切になっていきます。さあ、皆で頑張りましょう。

## ロコモティブシンドロームの概念図

