

「ロコモ」の進行を予防する「筋トレ」

「**ロコモティブ シンドローム**（ locomotive syndrome ）」、 「運動器症候群」とも言います。（以下、**「ロコモ」**）

日本整形外科学会が、2007年（平成19年）に新たに提唱しました。「運動器（locomotive organs）」とは、骨・関節・靱帯・脊椎・脊髄、筋肉・腱、末梢神経など、体を支え(支持)、動かす(運動・移動)役割をする器官の総称です。運動器が衰えると「立つ」「歩く」「座る」と言った日常生活の基本的な動作のための機能が低下します。

「ロコモ」の提唱には、「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるということを日々意識してほしい」というメッセージが込められています。

主に加齢による運動器の障害のために、移動能力の低下をきたし、「要介護」になっていたり、「要介護」になる危険性の高い状態が**「ロコモティブシンドローム」**です。「ロコモ」は進行すると、要介護状態や寝たきりの原因ともなるので、健康寿命を延ばすためにも予防する必要があります。

「ロコモ」がどの程度進んでいるのか知るために**＜「ロコモ」度テスト＞**があります。

＜「ロコモ」度テスト＞は以下の3つのテストで成り立っています。①～③のうち、1つでも該当する場合、「ロコモ」と判定されます。移動機能が低下している可能性がありますので改善する必要がありますが、定期的に＜「ロコモ」度テスト＞をおこない、移動機能の状態をチェックしましょう。

① 下肢筋力を調べる方法：「立ち上がりテスト」（図 右）

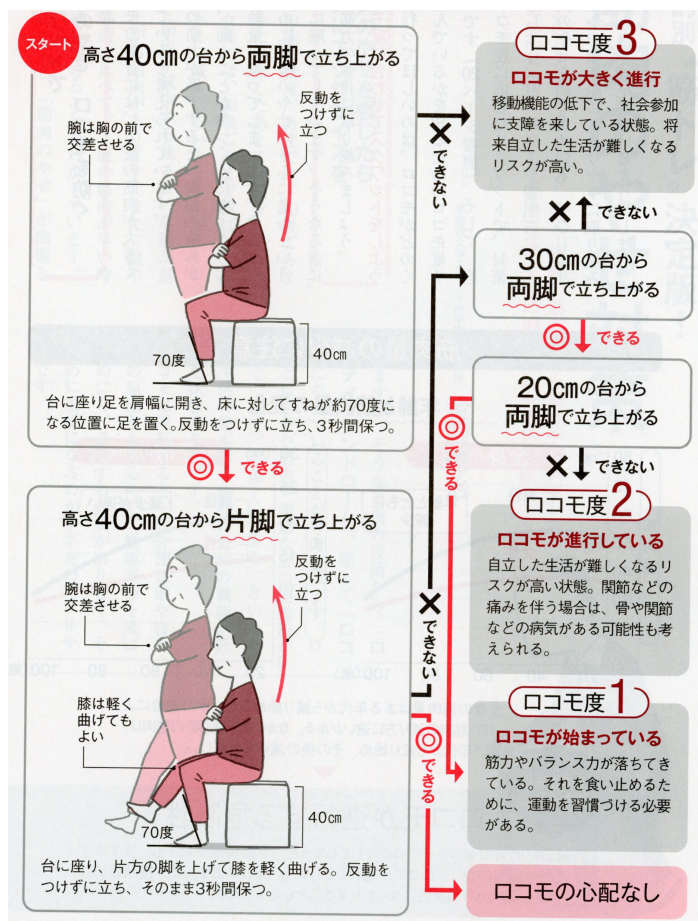
② 歩幅を調べる方法：「2 ステップテスト」

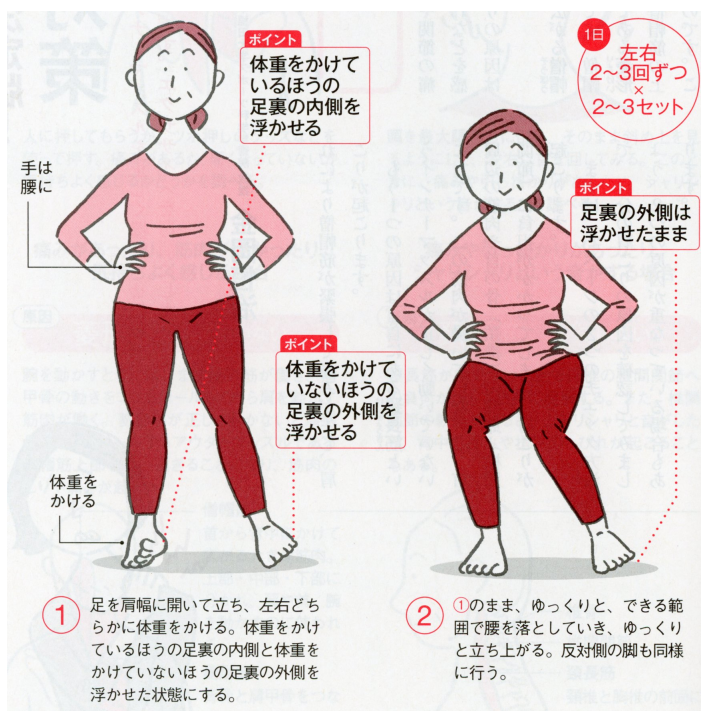
このテストでは歩幅から＜「ロコモ」度＞を測定します。
歩幅をしらべることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価します。

③ 体の状態・生活状況を調べる方法：「ロコモ 25」

このテストでは、身体の状態、生活状況から＜「ロコモ」度＞を測定します。
25の質問に全て答えて、＜「ロコモ」度＞を調べます。

3つのテスト結果のそれぞれが、「自分の年齢の年代相応の数値結果」かどうかで判断します。いずれか一つでも、自分の年齢の年代相応の数値結果に足りない場合は、その年代に相応の移動能力を保持していない可能性があり、「現時点また将来ロコモになる可能性がある」と判断されます。





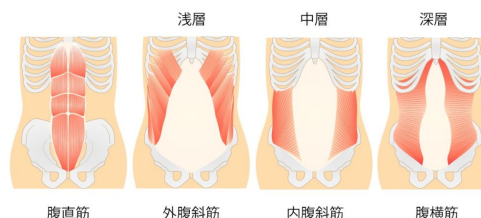
自分の＜「ロコモ」度＞に応じた「筋トレ」で対策をします。

「筋トレ」の中で、＜スクワット＞という運動が有効です。

＜スクワット＞は、＜アウターマッスル（表層筋）＞（*）だけでなく、＜ドローイン＞（おへそを背中に向かって引き込む様に凹ませること）を意識することで＜インナーマッスル（深層筋）＞（**）にも効果があります。

*、**：お腹には＜アウターマッスル＞の腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋、＜インナーマッスル＞の腹横筋があります（図 下）。＜アウターマッスル＞は、お腹の表面近くにある大きな筋肉で、スポーツや日々の生活で体を大きく力強く動かすときに力を発揮します。＜インナーマッスル＞は、お腹の筋肉の中で最も深いところにあり、お腹全体を包み、コルセットの様に腰椎を安定させる機能を担っています。動作を行う時には、＜インナーマッスル＞が最初に動き、そのあとに外側の＜アウターマッスル＞が動いて、大きく力強い動作につながっていきます。

【腹筋群】



図（左・最も上）は、自分に合ったレベルで下半身を鍛える＜スクワット＞として＜「ロコモ」度3＞（前述）の人が、トイレで習慣としてできる運動でトイレに行くたびに3回行います。椅子に座る時にも行うことができます。

＜「ロコモ」度2＞の人の＜スクワット＞：（図 左上）

日常生活で腰を曲げる時は、＜スクワット＞のチャンスです。ものを拾う時、顔を洗うときなど・・・

＜ドローイン＞を組み合わせれば、体幹が安定するのさらに効果が上がります。

＜「ロコモ」度1＞の人の＜スクワット＞：（図 左）

＜スクワット＞が無理なくできる人は、脚の筋力強化だけでなく、姿勢を制御し、体のバランスをとる機能を高めることも期待できます。

図は、「NHKテキスト きょうの健康」8月号 2024、「ぜんしん整形外科」ホームページから引用しました。

この「診療所だより」や診療についての御意見・御要望などをお気軽にお寄せ下さい。
これからの参考にさせていただきます。

編集・発行： 勝山諄亮

勝山診療所

〒639-2216 奈良県御所市343番地の4（御国通り2丁目）
電話：0745-65-2631