

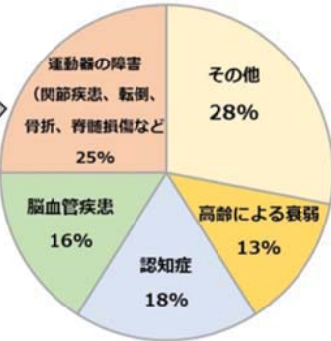
コロナウイルスが猛威をふるっている中、更なる感染対策が必要になってきています。自粛生活が余儀なくされて、運動する機会も減ってきている方もいらっしゃると思います。そこで、今回のテーマは運動器疾患の予備軍と言われているロコモティブシンドロームについてお話させていただきます。

## ■ロコモティブシンドロームとは何か？

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）という言葉をご存知でしょうか？ロコモとは、運動器症候群と言って定義としては、「運動器の障害によって介護、介助が必要な状態」を言います。またはそうなるリスクが高くなっている状態」を言います。2007年に日本整形外科学会よりこの概念が提唱されました。その目的としては運動器の衰えを防止して【健康寿命】を延ばす事にあります。

運動器とは骨、関節、筋肉、神経などで構成される身体を自由に動かす為に必要な機能を指します。日常生活の中のあるゆる動作は運動器の働きによって行われますが、加齢とともに運動不足、栄養面の偏りにより運動器の衰えも当然ながら進んでしまいます。ロコモが進行すると立つ、歩くといった機能も低下してしまうので介護が必要になるリスクも高くなります。

介護が必要になった理由をみると、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱が上位を占めますが、その次に骨折、転倒、関節疾患と続きます（図1）。この運動器疾患を起因する一つとしてロコモが深く関わってしまうので、日常生活の中で予防、治療することが重要だと考えます。



健康寿命をさえぎる壁は「要支援・要介護状態」その原因のトップは運動器の障害（ロコモ）です。

(図1) 介護が必要になった理由

厚生労働省「国民生活基礎調査2019 現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合」より

## ■ロコモになりやすい疾患とは？

ロコモによってなりやすい関節疾患はどのようなものがあるでしょうか。ロコモはロコモーション（移動するために必要な機能）の障害によって歩行能力が低下してしまう事です。そのため、将来的には寝たきりになってしまい介護の必要性が高まってしまう。

歩行能力の低下をきたしやすい疾患として①関節では変形性膝関節症、②脊椎では脊柱管狭窄症、③骨では骨粗鬆症とそれに伴う脊椎圧迫骨折および大腿骨頸部骨折が代表的な疾患です。これらの疾患の中で特に予防が必要だと考えるのは骨粗鬆症です。骨粗鬆症が重症化すると、転倒での骨折発症リスク、日常生活動作の寝返り、起き上がりなどでも骨折要因となってしまいます。また、一度骨折をしてしまうと更に骨折（骨折の連鎖）を起こしやすくなってしまいます。したがってこれを予防することは骨折を予防することに繋がっていきます。しかし、骨粗鬆症は骨折を起こすまで自覚症状がない為、見逃される事が多いです。

骨折リスクを確認する方法としてFRAX（図2）があります。これはWHOが開発したツールで項目を入力するだけで個人将来10年間の骨折リスクを算出できます。インターネット上で「FRAX」と検索すると誰でも簡単に評価できます。

WHOの報告では、大体5〜8%以上の方は骨密度低下の可能性があるとされています。特に50歳以上の閉経後の女性では急激に骨密度が低下すると言われています。また一度でも転倒によって骨折したことがある方も骨粗鬆症の可能性が高いので骨密度検査を受けてみる事をお勧めいたします。

### 計算ツール

10年以内の骨折発生リスクをBMDがある場合と無い場合について計算するために、次の質問に回答してください。

名前/ID: \_\_\_\_\_ リスク要因について

**アンケート:**

- 年齢 (40~90歳) あるいは誕生日  
年齢: \_\_\_\_\_ 誕生日: \_\_\_\_\_ 年: \_\_\_\_\_ 月: \_\_\_\_\_ 日: \_\_\_\_\_
- 性別  男性  女性
- 体重 (kg) \_\_\_\_\_
- 身長 (cm) \_\_\_\_\_
- 骨折歴  なし  はい
- 同側の大腿骨近位部骨折歴  なし  はい
- 現在の喫煙  なし  はい
- 糖質コラーゲン  なし  はい
- 関節リウマチ  なし  はい
- 糖尿病  なし  はい
- アルコール (日3単位以上)  なし  はい
- 骨密度 (BMD) \_\_\_\_\_  
BMDを選びなさい

取り消し 計算する

(図2) FRAX (骨折リスク評価ツール)

## ■ロコモティブとメタボリックの関係性とは

メタボリックシンドローム（以下メタボ）は現代の生活習慣病と言われています。現在、日本のメタボの該当者は約960万人、予備軍の人は980万人、併せて約1940万人と推定されています。メタボになると動脈硬化が促進されて、心筋梗塞、脳梗塞などの病気を発生するリスクが高まってしまいます。また、肥満によって膝、腰への運動器への負担が増大してしまいロコモへの要因となってしまいます。反対に極端なダイエットや低栄養で瘠せすぎても骨粗鬆症、サルコペニア（筋肉減弱症）となりロコモへの危険性が上がってしまいます。ロコモ、メタボを予防する上で大事な事は、毎日の生活に運動習慣を取り入れ、栄養バランスのとれた食事をなるべく決まった時間に摂取して、しっかりと睡眠時間を確保することで健康維持が図れます。

## ■ロコモチェックで確認してみましょう。

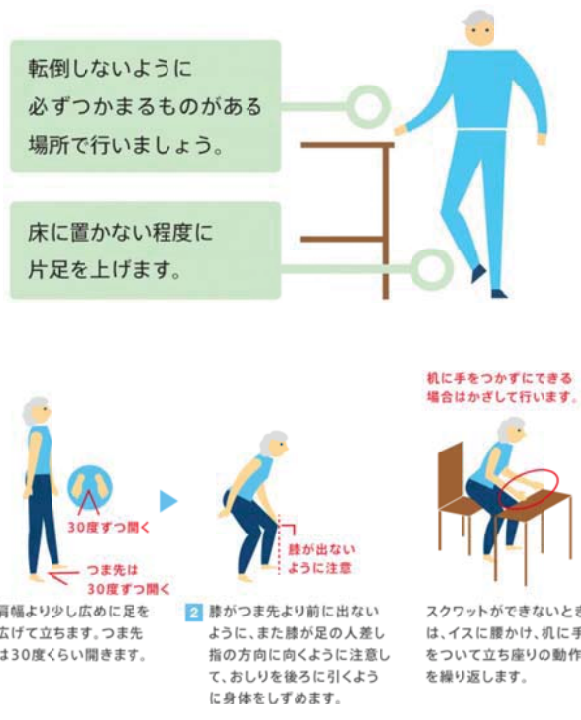
では、どういう場合がロコモなのか簡単に日常生活内で確認できる方法があります。それはロコモチェックと呼ばれる物で7つの項目からなり（図3）それらはすべて立つ、歩くなどの移動能力が衰えているサインになります。この項目の中からどれか1つでも当てはまってしまった場合はロコモの危険性があります。40代以上の5人に4人がロコモ及び予備軍と推定されています。

- 家の中でつまづいたり滑ったりする
  - 階段を上るのに手すりが必要
  - 15分程、続けて歩くことができない
  - 横断歩道を青信号で渡りきれない
  - 片脚立ちで靴下が履けない
  - 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難（10の牛乳パック2本程度）
  - 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろし等）
- （図3）ロコモチェックの項目

## ■毎日続けよう、ロコモ予防トレーニング

ロコモ予防トレーニング（以下ロコトレ）はロコモ対策の為に日本整形外科学会推奨の運動法になります。ロコトレは足腰の強化とバランス力の向上を図った運動で、腰や膝への負担が軽い方法となっておりますので、継続してトレーニングしてください。但し、膝や腰に持病がある場合は主治医と相談しながら無理をせず、物に掴まりながらなど負担のかからない方法で行ってみてください。

出典：日本整形外科学会ロコモチャレンジ推進協議会より



今回もご覧頂きありがとうございます。

ロコモについて触れさせていただいた内容でしたが、運動器の衰えに早く気づき、予防することは介護予防に繋がると思っています。次回もお役立ち情報をお伝えいたします。

また、「介護・看護・医療・栄養、リハビリ、介護保険」などのお悩みがございましたら、お気軽にご相談下さい。

近隣地域向け広報誌『FIELDSフィールド』を閲覧頂き、誠に有難くございます。

◆次回は1月発行です。次回も、皆様へお役立ち情報等をお伝えします。

◆施設見学をお受けしております。ご興味のある方は左記の連絡先までお問い合わせください。

◆ホームページでは施設内や行事等の紹介もしております。QRコードよりご覧ください。

ホームページ  
<https://www.arcadia-kaigo.com>

Twitter  
[https://twitter.com/arcadia\\_kaigo](https://twitter.com/arcadia_kaigo)

Instagram  
[https://www.instagram.com/arcadia\\_daycare](https://www.instagram.com/arcadia_daycare)

Facebook  
<https://www.facebook.com/people/アルカディア通所リハビリセンター/100065713850103/?from=WM101SV&CID=WM101SV>

介護老人保健施設  
 アルカディア

東京都武蔵村山市三ツ藤1-9-8-1  
[info@arcadia-kaigo.aigo.co.jp](mailto:info@arcadia-kaigo.aigo.co.jp)

042-569-3600（代）