

ロコモティブシンドロームとは

「ロコモ」というハワイ料理のような言葉をご存知ですか。「ロコモティブシンドローム」の略で、運動器の障害により介護が必要になる危険の高い状態をいいます。

原因には大きく分けて二つあります。変形性関節症や骨粗鬆症などの、痛みや関節の動きにくさによるバランス能力、移動能力の低下によるもの。もう一つは加齢による筋力低下、反応時間の延長などがあります。

現在少なくとも五千万人近い患者数が推定されており、もはや国民病といえます。

また「メタボ」や「認知症」と合併して負の連鎖を起こすという報告もあります。

ロコモは「健康寿命の短縮」、「ねたきりや要介護状態」をきたす三大要因のひとつとなっています。

ただロコモはご自身の努力で進行を食い止め、改善させることができます。ロコトレという運動や体操を日々継続することが大切です。

ただし、正しく行うということが非常に大切です。

家でよく躓く、横断歩道を青で渡りきれない、片脚立ちで靴下がはけない。などを感じたら要注意。専門医による診察を受けて、改善をはかってください。

ロコトレを学習し実践することで、ぜひ健康寿命をのばしましょう。

平成 25 年 6 月

西澤 徹