

～「まだ若いから関係ない？」 若いうちから運動を！～

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

一般社団法人 中高年齢者雇用福祉協会
健康インストラクター 山口 恵美子

2007年に提唱された新概念「ロコモティブシンドローム」は、「メタボリックシンドローム」や「認知症」とともに、「寝たきり」や「要介護」の主要な原因の1つとなっています。また、運動不足や食習慣の乱れにより、成長期の子どもや若者の間にもこれらの病気の予備軍が増加しています。そこで「ロコモティブシンドローム」はどのような状態を表すのか、そして、その対策として簡単にできる効果的な運動や健康増進の方法について、健康インストラクターの山口恵美子先生にお話を伺いました。

1. 「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」、最近ではテレビのCMなどでもこの言葉が流れるようになってきました。ご存知の方も多いことでしょう。

ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ・運動器症候群）とは、私たちの体を支え、動かすことに関わる運動器（骨・筋肉・関節・靭帯・神経等）の機能の衰えや障害によって、要介護状態や要介護のリスクが高くなることです。

年々、日本人の平均寿命が延びて高齢化が進む一方で、自立し介護を受けることなく生活が送れる期間と定義される「健康寿命」は、残念ながら少しずつ短くなっています。

65歳以上の高齢者が介護を受ける要因には、

1. 脳血管疾患
2. 関節疾患
3. 認知症
4. 衰弱
5. 転倒・骨折

があげられ、これらの要因にロコモティブシンドロームも関わっているのです。

私たちができるだけ健康寿命を延ばし、いきいきと元気な生活を送り続けるためにも、ロコモティブシンドロームを予防することが大切なのです。

2. 体を動かすことが大事です！

私たちの運動器の機能は、「適度に使えば発達し、使わなければ衰える、過度に使い過ぎると傷害を起こす。」とされています。日常生活での運動不足や加齢による運動器の機能低下がロコモティブシンドロームを引き起こすきっかけになっているのは言うまでもありません。

また、便利で合理的な生活も体を動かす機会を失わせ、「動かさない⇒動かない⇒動けない」という悪循環につながります。意識して動かない限り、動けない体を自ら作ることに become といっても過言ではないでしょう。

このロコモティブシンドロームは中高年世代だけの問題ではなく、子供も体を動かす機会の減少により、ロコモティブシンドロームの予備軍が増えていることが先日報道されていました。年齢に関係なく体を動かすことの必要性が今後さらに増すと考えられます。



3. ロコモのチェック

それでは、ロコモティブシンドロームのチェックをしてみましょう。

「ロコモティブシンドローム」チェック項目

- ① 2kgの買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ② 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ③ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ④ 片足立ちで靴下がはけない
- ⑤ 階段を上るのに手すりが必要である
- ⑥ 横断歩道を青信号で渡り切れない
- ⑦ 15分くらい続けて歩けない

チェック項目にひとつでも当てはまれば、ロコモティブシンドロームの心配があります。そのほかにも、「膝や腰に痛みがあり、動かしにくくなっている」、「動くのが億劫になっている」など、ロコモティブシンドロームの始まりとなっているかもしれません。

4. ロコモ予防の運動

では、ロコモティブシンドロームを予防改善するために有効な運動を行ってみましょう。

① 開眼片足立ち

床から片足を浮かせ、1分間立ちます。不安な時には必ず壁や机などにつかまり、はじめは短い時間から始めましょう。



② スクワット

肩幅くらいに両足を開き、椅子に腰かけるように膝を曲げ、立ち上がります。

膝とつま先は同じ方向に向け、曲げた膝はつま先より前に出ないようにして5～6回行います。



いずれも1日に3セットくらいを目安に行うと良いでしょう。そのほかにも、ストレッチやウォーキング、ラジオ体操、さまざまな運動なども効果的です。

運動する時間がない・・・という方は、通勤時に駅でのエスカレーター使用を階段に変えてみる、歩くときには背筋を伸ばし早足で歩く、歩幅を広げて歩く、カートを使わず買い物かごで買い物をする、などの方法があります。

また前述の開眼片足立ちは歯を磨きながら、スクワットは職場や家庭で椅子の立ち座りの際に・・・など、日常生活の動作の中に取り入れてみてはいかがでしょうか？

無理なく続けるためにも何かのついでに・・・は有効な方法です。

これからさらに元気に過ごすための土台となる運動器の機能を維持し、健康寿命を延ばすために、早速できることから始めてみませんか。

筆者プロフィール

青森県出身/日本大学文理学部体育学科卒業
健康運動指導士として妊産婦・親子・高齢者などの運動指導に加え、健康カウンセラー・産業カウンセラーとして企業や官公庁のライフプラン研修、新入社員の健康増進習慣を身につける講話など、各分野で多彩に活躍中。