

世界有数の長寿国日本での大問題 ～あなたはロコモ予備軍ではありませんか？～

日本は世界有数の長寿国です。しかし「長生きできること」と「元気に動けること」は必ずしも一致しません。そこで注目されるのがロコモティブシンドローム（ロコモ）です。

ロコモとは骨・関節・筋肉などの運動器が衰えることで、歩いたり立ち上がったたりする能力が低下する状態です。多くの人は「高齢者の話」と思いがちですが、実は働き盛りの世代から予備軍が増えてきているのです。

実例 40代男性のケース

デスクワーク中心で仕事が忙しく運動習慣はゼロ。休日も疲れて家でゴロゴロ過ごし、体重が増加。子どもとキャッチボールをした際、軽く走っただけで太ももを痛め転倒し、しばらく安静にするはめになりました。その後健康診断を受けたところ「片脚立ちテスト（片脚で何秒立てるかを計測）」で10秒もたずにふらつき、医師から「バランス機能の低下あり、ロコモの初期サイン」と指摘されました。



実例 50代女性のケース

平日は仕事と主婦業、休日は親の介護のため多忙。常に周りの人のために尽くしてきて、ストレスで食事が増加して肥満となっていました。膝の痛みを感じてはいましたが体重と年のせいだから当たり前、と気にしていませんでした。ある日、突然膝の痛みが強くなり整形外科に受診したところ、膝の軟骨が減っていると診断されました。疼痛が強く自宅で安静にしているうちにどんどん歩けなくなり、50代にしてほぼ寝たきりのような状態になってしまいました。休んでいるうちに気持ちも落ち込み、仕事にも家事にもやる気が起きなくなってしまいました。家族に連れられてリハビリテーションのため来院したところ、下肢の筋力は高齢者と変わらない状態で、重い体重を支えることができず立てなくなっていると診断されました。筋力トレーニングを開始してやっと杖を使って近所に出かけられるようになりましたが、今までの仕事はやめざるを得ませんでした。



なぜ若いうちから注意が必要か？

ロコモは高齢者だけの問題ではありません。運動不足の生活習慣は年齢に関係なく筋力や関節を衰えさせるのです。特に40代以降は、何もしなくても毎年1%ずつ筋肉量が減るといわれます。30代で運動を怠れば、その影響は10年後に確実に表れます。

「階段よりエスカレーターを選んでしまう」「長時間歩くと膝や腰がだるい」「床から立ち上がるのが億劫」—これらはすでにロコモ予備軍のサインかもしれません。

家の中でできるロコモ対策

「運動不足を解消したいけど、仕事や家事で時間がない」「外でジョギングは続かない」という方でも大丈夫。特別な道具も広いスペースも必要ありません。自宅でできる簡単な運動を紹介します。



1 椅子からの立ち上がり運動

椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばし、両腕を胸の前で組みます。そのまま腕を使わずに立ち上がり、ゆっくりと腰を下ろす。10回を1セットとして毎日行いましょう。

▶太ももの筋肉が鍛えられ、階段や坂道が楽になります。

2 つま先立ち運動

キッチンや洗面所などで安定した場所に手を添え、かかとをゆっくり上げ下げします。10回を1セットにし、1日2～3セットが目安。

▶ふくらはぎの筋肉が強化され、ふらつき防止や血流改善に役立ちます。立ち仕事やデスクワークでむくみがちな人にも効果的です。

3 片脚立ち運動

壁や椅子に手を添え、片脚を少し浮かせて立ちます。最初は30秒から始め、慣れたら1分を目標に。

▶体幹と下半身が同時に鍛えられ、姿勢改善や転倒予防に効果的。歯磨き中など「ながら」で取り入れると無理なく続けられます。

今の生活習慣が未来を決める

ロコモは「年を取ってからの問題」と思われがちですが、実際には30代から予備軍が増え始めています。健診の場でも、質問票や立ち上がりテスト、片脚立ちテストなどで指摘されるケースが増加しています。ロコモは「誰にでも起こり得る現実」です。今の生活習慣が10年後、20年後の自分を決定づけます。

今回紹介した運動は短時間ででき、特別な道具も不要です。未来の自分が「動ける体」でいるために、今日から生活習慣を見直してみませんか？

監修

総合内科専門医

佐藤 恵里

(医療法人社団松恵会
けやきトータルクリニック)

