

健康寿命

延ばすには

7

長野松代総合病院医師 前川 智

長く歩けなくなった、階段を上るのがつらくなったり、ちょっとしたものにつまずいたり、滑ったりして転びそうになったりする。これを「足腰が弱くなる」と表現されることよくあります。

赤ちゃんの時は、誰もがハイハイをして四つんばいで移動しますが、幼児期になると二足歩行の能力を獲得し、やがて歩くのみでなく、階段を上ったり、走りたり、跳んだりすることも苦もなくできるようになってきます。しかし、年を重ね、運動をする機会が減り、また外出することも少なくなると、足腰が弱くなる

足腰が弱くなる

赤ちゃんの時は、誰もがハイハイをして四つんばいで移動しますが、幼児期になると二足歩行の能力を獲得し、やがて歩くのみでなく、階段を上ったり、走りたり、跳んだりすることも苦もなくできるようになってきます。しかし、年を重ね、運動をする機会が減り、また外出することも少なくなると、足腰が弱くなる

同じ意味になりますので、その言葉について解説していきたいと思

ロコモ自体は病気でありませんが、高齢化が進む日本ではロコモから寝たきりや要介護への移行が多くみられます。また、ロコモに該当する高齢者は、メタボリックシンドローム（別名：内臓脂肪症候群）などの生活習

慣病を併発しているケースが多いことが分かっています。ロコモによる運動不足が生活習慣病を悪化させるケースもあれば、重度な生活習慣病に起因する身体活動の低下がロコモを悪化させるなど、互いに影響しあつて全身の機能低下を引き起こしていることも少なくありません。

原因は大きく次の二つに分けられます。

①年齢が高くなり、立力の弱い方が多いので、高齢の女性は特に注意が必要です。②の加齢に伴うさまざまな運動器（体を動かすしくみ）の病気の代表的なもの、変形性関節症（頻度の多い変形性膝関節症、足腰へより影響を及ぼす変形性股関節症など）、骨粗鬆症（背

中の丸くなったり、転んだりするなどで簡単に骨折をおこす）、変形性脊椎症（主に加齢により生じる椎間板や椎体の変化で、神経が圧迫されるため、腰や下肢などに痛みやしびれを生じる）の三つが挙げられます。これらの病気が原因で、痛みやしびれ、麻痺などの症状をきたすことがあり、筋力は低下し、関

節の動きの範囲が狭くなって体が硬くなり、バランスを取る力、立ったり歩いたりする能力も低下（すなわち、足腰が衰える）し、骨折も起こりやすくなります。また、ロコモは

節の動きの範囲が狭くなって体が硬くなり、バランスを取る力、立ったり歩いたりする能力も低下（すなわち、足腰が衰える）し、骨折も起こりやすくなります。また、ロコモは

とされています。ロコモを予防するには、年齢を重ねるほど、日々ウォーキングなどを行い下肢筋力の維持に努めることが重要です。また、ロコモは

ロコモの予防・早期発見を

ロコモとは

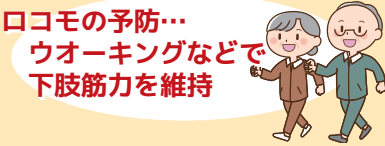
運動器(体を動かす仕組み)の機能、移動機能が低下した状態

ロコモの原因

- ①筋力やバランス力の低下
- ②運動器の病気…変形性関節症(変形性膝関節症、変形性股関節症など)、骨粗鬆症、変形性脊椎症



ロコモから「寝たきり」「要介護」へ



ロコモの予防…ウォーキングなどで下肢筋力を維持

〈第4土曜日に掲載〉