

ロコモティブシンドロームについて

リハビリテーション科 まつおか 松岡 みさき 見咲

ロコモティブシンドロームという言葉をご存知でしょうか？

ロコモティブシンドロームとは、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態のことで、略してロコモと言われます。骨や関節・筋肉・神経などから成り立つ運動器に障害が起こり、立ったり歩いたりするための能力が低下した状態がロコモです。

日本の平均寿命は世界でもトップクラスで、女性87.1歳、男性81.9歳です。しかし、全員が元気なまま亡くなるわけではなく、健康に日常生活を送ることができる期間は平均寿命よりも短くなっています。この健康に日常生活を送れる期間を健康寿命と言い、女性75.5歳、男性72.6歳と平均寿命と約10年の差があります。この差を短くするためには、より長く健康で過ごすことができるようにしなければなりません。言い換えれば要支援や要介護状態になるのをいかに遅らせることができるかが重要となります。要支援・要介護になった原因の1位は運動器疾患（骨折や関節の病気など）で全体の約25%を占めています。ロコモが進行すると運動器疾患が起こりやすくなり、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

自覚がない間にロコモが進んでいることもあるため、自分がロコモかどうかチェックして、ロコモにならない、ロコモを進行させないようにすることが大切です。ロコモかどうかチェックする方法としてロコモ度テストというものがあるので紹介します。

【ロコモ度テスト】

①立ち上がりテスト

下肢の筋力を測るテストです。40cmの台から反動をつけずに立ち上がり、立ち上がって3秒間姿勢を保持します。これができた人は同じ高さの台で左右どちらかの脚をあげ、片脚のみで反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間姿勢を保持します。これができない人は台を10cmずつ下げて同じように立ち上がります。どちらか一方の足で40cmの台から立ち上がれない、若しくは両脚で20cmの台から立ち上がれない場合はロコモの可能性がります。

②2ステップテスト

下肢の筋力・バランス力・柔軟性などを測ります。できるだけ大股で2歩歩き、2歩分の歩幅を測ります。2回行ってより大きな歩幅の記録を採用し、測った歩幅÷身長を計算します。計算した値が1.3未満の場合、ロコモの可能性がります。

③ロコモ25

チェックシートを用いて身体状態、生活状況を評価します。25の質問に答え7点以上となった場合、ロコモの可能性がります。チェックシートはインターネット等で取得が可能です。

※「ロコモ度テスト」で検索すると、イラストや動画でご覧いただけます。

ロコモの可能性があると判定された場合には、早めに対処することが大切です。まずは、ロコモの原因となっている病気の治療だけでなく、筋力や体力・バランス力を向上させるための運動・リハビリテーション、栄養不足や栄養過多の評価が大切です。筋力や体力は適切な運動、栄養管理で回復が可能です。きちんと対処することでロコモは予防することができます。ロコモの可能性がらと思われた際は、まずはかかりつけ医の先生への相談をしてみてください。