

広告

ロコモを知らう! 大分編

# 片脚立ちで、靴下履けませんか?

〈出典:ロコモチャレンジ推進協議会WEBサイト〉



## フラフラしたあなた、ロコモを「存知」ですか。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)は、身体を動かす仕組み(運動器)が衰えた状態のことです。フラフラした原因は他にもあるかもしれませんが、ロコモのことも疑ってみましょう。

**Q ロコモって何ですか?**

宮崎先生…ロコモは、2007年に日本整形外科学会が、人類がまだ経験したことのない超高齢社会を迎える日本の未来を見据えて、提唱した新しい概念です。

諫山先生…わかりやすい言葉を用いると、ロコモは足腰が弱まり、介護が必要になる予備軍ともいえます。ロコモは変形性関節症、変形性脊椎症、骨粗しょう症や、筋肉の減少などの原因によって引き起こされます。

**Q 若ければ大丈夫でしょ?**

宮崎先生…上のイラストはロコモをチェックする項目の1つですが、片脚立ちで靴下を履けない若い人は少なくありません。特に運動習慣のない人は、40代に入ると代謝の低下と相まって肩など体に痛みを感じるようになります。全国のインターネット調査でも40代の8・4%がロコモという結果が出ています<sup>1</sup>。体の衰えに気づき生活を改善して心身ともに健康な方向に行くか、気づかずに進んでしまいか、1つの分岐点となる世代かもしれません。

諫山先生…女性は更年期が気づきの機会になることもあります。40代前後は仕事や子育てなどで非常に忙しく、自分のコンディションを整える余裕がないことも原因の1つといえますね。

**Q どうしたら判りますか?**

宮崎先生…簡単な方法としてロコチェックが有用です<sup>2</sup>。7項目のうち、1つでも当てはまればロコモの可能性が疑われます。

諫山先生…昨年从小・中・高校生を対象に運動器検診が開始されました。子どもの栄養過

**Q 「ロコモかも」と思ったら?**

多・運動不足もしくは低栄養・痩せすぎによる運動器機能が低下した状態を「子どもロコモ」と呼んでいます。検診を通して運動不足による体力・運動能力の低下、あるいは過度の運動による運動器の健康状態を把握して、将来のロコモの予防にもつなげることも大切です。

宮崎先生…若い人にはストレッチから始めて、膝や腰に負担の少ない水中ウォーキングや水泳など、汗をかく程度の運動を勧めています。早期から習慣づけをすると、高齢になってもその年代に合った運動が続けられるようになり、将来寝たきりになることを防げると考えています。

諫山先生…私は、スキーのストックを使うノルディックウォーキングを勧めています。やや汗ばむ程度の早足で、1分間に100回の脈拍を目安にしてください。

宮崎先生…予防法がわからない、あるいは運動器に痛みがある人は整形外科医に相談して、治療や日常生活の改善に取り組んでいただきたいですね。

諫山先生…薬物療法や手術療法は進歩しています。整形外科医は患者さんの悩みや辛さに寄り添って診療に取り組んでいます。



諫山 哲郎 先生  
医療法人哲仁会諫山整形外科医院 院長



宮崎 正志 先生  
大分大学医学部附属病院整形外科・医学部整形外科 講師

<sup>1</sup> Kimura A. et al. J Orthop Sci 2014; 19: 792-797.  
<sup>2</sup> ロコモチャレンジ推進協議会ホームページ参照  
<https://locomo-ja.jp/>

後援: 一般社団法人 日本臨床整形外科学会 JCOA

全国ストップザロコモ 協議会 Stop the Locomo Council

ロコモチャレンジ!

協力: 公益社団法人 日本整形外科学会

Hisamitsu®

伝えよう 手から手へ  
170th Anniversary

## 久光製薬の「貼付剤の技術」が受賞しました。

平成26年度「全国発明表彰・特許庁長官賞」  
平成28年度「文部科学大臣表彰・科学技術賞」

久光製薬が、長年かけて培った「皮膚吸収性に優れた消炎鎮痛貼付剤の開発」が、2つの賞を受賞しました。薬物の皮膚への浸透性だけでなく、かぶれにくさ、貼りやすさ、はがしやすさまで考えた多くの技術が評価された結果です。これからも久光製薬は、新しい貼付剤技術を開発し、世界の人々の「健康・安全・快適な生活」に貢献していきます。

久光製薬は、「ロコモティブシンドローム」啓発運動を応援しています。

www.hisamitsu.co.jp

