

超高齢化社会になり、体を支える骨や筋肉など運動器と呼ばれる器官に障害が起こり、立ったり、歩いたりする日常生活に不可欠な機能が低下している高齢者が増えている。日本整形外科学会の認定運動器リハビリテーション医でもある吉田整形外科(鳴門市大津町木津野)の吉田成仁院長にこのような障害の現状を聞いた。

# 運動器の障害(ロコモ)

シリーズ 地域医療を考える



「運動器の維持に気を配れば、生活習慣病や認知症の予防にもつながります」と語る吉田成仁院長

# 要介護減へ大切なケア

ロコモの治療について教えてください。  
ロコモの患者さんはロコモの原因となる変形性膝関節症などの病気の治療とともに、大腿部の筋肉を鍛えるなどの患者さんに合ったリハビリメニューを提供します。  
ロコモの予備軍の人に関して「ロコモ」と呼ばれる家でできる簡単なトレーニングがあります。バランス能力をつける

## 楽しい目的持ちリハビリ継続を

「片脚立ち」と下肢の筋肉をつける「スクワット」です。わかりやすい図解が「ロコモチャレンジ」に掲載されています。たったこれだけの運動と思われがちですが、毎日続けることで成果がでるのです。  
ロコモのリハビリに関して大切なことは、継続することです。ただ、立ったり、歩いたりできるような目的を持って継続することで、長続きしやすくなります。

運動器がうまく連携して働くことによって、体を自由に動かすことができ、それが一つも悪くなってしまうと、体はうまく動かなくなってしまう。  
運動器がクローズアップされているのはどうしてでしょうか。  
糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームなど、生活習慣病や認知症の予防にもつながります」と語る吉田成仁院長

運動器がうまく連携して働くことによって、体を自由に動かすことができ、それが一つも悪くなってしまうと、体はうまく動かなくなってしまう。  
運動器がクローズアップされているのはどうしてでしょうか。  
糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームなど、生活習慣病や認知症の予防にもつながります」と語る吉田成仁院長

運動器がうまく連携して働くことによって、体を自由に動かすことができ、それが一つも悪くなってしまうと、体はうまく動かなくなってしまう。  
運動器がクローズアップされているのはどうしてでしょうか。  
糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームなど、生活習慣病や認知症の予防にもつながります」と語る吉田成仁院長

運動器がうまく連携して働くことによって、体を自由に動かすことができ、それが一つも悪くなってしまうと、体はうまく動かなくなってしまう。  
運動器がクローズアップされているのはどうしてでしょうか。  
糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームなど、生活習慣病や認知症の予防にもつながります」と語る吉田成仁院長

- ### 7つのロコチェック
- 1つでも当てはまればロコモの心配があります
- 片脚立ちで靴下がはけない
  - 家の中でつまずいたり滑ったりする
  - 階段を上るのに手すりが必要である
  - 家のやや重い仕事が困難である
  - 2kg程度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)
  - 15分くらい続けて歩くことができない
  - 横断歩道を青信号で渡りきれない

「ロコモ」についてもう少し詳しく説明してください。  
運動器の障害によって、移動能力が低下したり、歩いたりする能力が低下した状態と定義されています。  
ロコモの原因には骨粗しょう症による脊椎の圧迫骨折、大腿骨骨折や、脊椎の変形、変形性膝関節症などの運動器の病気があります。これらの病気がもたらす痛みや関節の動きにくさ、筋力の低下、麻痺などによって体の動きが制限され、生活活動に支障をきたします。  
加齢による運動能力の低下も問題になります。筋力や持久力、器用さが低下し、動きが緩慢になったり、バランス能力が悪くなったたりすることです。  
そして、ロコモは認知症、メタボリック症候群とならび、健康寿命の短縮、要介護状態や寝たきりになる3大要因の一つとされています。ロコモの予備軍とされる骨粗しょう症や変形性膝関節症に限っても推計患者数は4700万人にものぼります。ロコモは国民病と言っても過言ではありません。

## 骨折や関節症が原因に

誘発する負のスパイラルを招いてしまうことになるのです。日本整形外科学会は2007年に、このような運動器の障害に関して「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」という概念を提唱しました。  
ロコモについてもう少し詳しく説明してください。  
運動器の障害によって、移動能力が低下したり、歩いたりする能力が低下した状態と定義されています。  
ロコモの原因には骨粗しょう症による脊椎の圧迫骨折、大腿骨骨折や、脊椎の変形、変形性膝関節症などの運動器の病気があります。これらの病気がもたらす痛みや関節の動きにくさ、筋力の低下、麻痺などによって体の動きが制限され、生活活動に支障をきたします。  
加齢による運動能力の低下も問題になります。筋力や持久力、器用さが低下し、動きが緩慢になったり、バランス能力が悪くなったたりすることです。  
そして、ロコモは認知症、メタボリック症候群とならび、健康寿命の短縮、要介護状態や寝たきりになる3大要因の一つとされています。ロコモの予備軍とされる骨粗しょう症や変形性膝関節症に限っても推計患者数は4700万人にものぼります。ロコモは国民病と言っても過言ではありません。

誘発する負のスパイラルを招いてしまうことになるのです。日本整形外科学会は2007年に、このような運動器の障害に関して「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」という概念を提唱しました。  
ロコモについてもう少し詳しく説明してください。  
運動器の障害によって、移動能力が低下したり、歩いたりする能力が低下した状態と定義されています。  
ロコモの原因には骨粗しょう症による脊椎の圧迫骨折、大腿骨骨折や、脊椎の変形、変形性膝関節症などの運動器の病気があります。これらの病気がもたらす痛みや関節の動きにくさ、筋力の低下、麻痺などによって体の動きが制限され、生活活動に支障をきたします。  
加齢による運動能力の低下も問題になります。筋力や持久力、器用さが低下し、動きが緩慢になったり、バランス能力が悪くなったたりすることです。  
そして、ロコモは認知症、メタボリック症候群とならび、健康寿命の短縮、要介護状態や寝たきりになる3大要因の一つとされています。ロコモの予備軍とされる骨粗しょう症や変形性膝関節症に限っても推計患者数は4700万人にものぼります。ロコモは国民病と言っても過言ではありません。

## 簡単な方法で客観的判定

ロコモ(表参照)「1」があり、一つでも当てはまればロコモが疑われます。  
この7つのロコモが進行しているかを知るにはロコモ度テストという簡単な判定方法があります。このテストは、歩幅を測る「立ち上がりテスト」、歩幅を測る「ワンステップテスト」と日常生活での身体の状態や生活状況を25項目にわたってある「ロコモ度テスト」の3つのテストです。どのテストも客観的な数値がでるので、ロコモの程度がわかりやすくなっています。  
判定は3段階になっており、移動能力の低下が始まっているロコモ度1と移動能力の低下が進行しているロコモ度2です。詳しくは日本整形外科学会公認の「ロコモ予防啓発公式サイト」(http://www.locomotion.jp)にアクセスしてください。

ロコモ(表参照)「1」があり、一つでも当てはまればロコモが疑われます。  
この7つのロコモが進行しているかを知るにはロコモ度テストという簡単な判定方法があります。このテストは、歩幅を測る「立ち上がりテスト」、歩幅を測る「ワンステップテスト」と日常生活での身体の状態や生活状況を25項目にわたってある「ロコモ度テスト」の3つのテストです。どのテストも客観的な数値がでるので、ロコモの程度がわかりやすくなっています。  
判定は3段階になっており、移動能力の低下が始まっているロコモ度1と移動能力の低下が進行しているロコモ度2です。詳しくは日本整形外科学会公認の「ロコモ予防啓発公式サイト」(http://www.locomotion.jp)にアクセスしてください。

ロコモ(表参照)「1」があり、一つでも当てはまればロコモが疑われます。  
この7つのロコモが進行しているかを知るにはロコモ度テストという簡単な判定方法があります。このテストは、歩幅を測る「立ち上がりテスト」、歩幅を測る「ワンステップテスト」と日常生活での身体の状態や生活状況を25項目にわたってある「ロコモ度テスト」の3つのテストです。どのテストも客観的な数値がでるので、ロコモの程度がわかりやすくなっています。  
判定は3段階になっており、移動能力の低下が始まっているロコモ度1と移動能力の低下が進行しているロコモ度2です。詳しくは日本整形外科学会公認の「ロコモ予防啓発公式サイト」(http://www.locomotion.jp)にアクセスしてください。

## 地域医療の発展を願っています



ずっと、ここから。120th

### 阿波銀行

〒770-8601 徳島市西船場町2丁目24-1  
TEL (088) 623-3131  
http://www.awabank.co.jp/

臨床検査 食品検査

CENTRAL BIO LABORATORY CHUKEN

株式会社 四国中検

徳島検査所/徳島県徳島市川内町平石夷野224 〒771-0132  
TEL(088)665-3125 FAX(088)665-3126  
検査所/香川 高知 松山 徳島 http://www.s-cyuku.co.jp/

広い店内とまごころサービスの店

### ドコモショップ 鳴門大津店

●営業時間/10:00~19:00  
●定休日/第2・3水曜日

あさか電器株式会社  
鳴門市大津町吉永236-3 TEL(088)685-1092

株式会社 亀井組

### Kamei

●本社:徳島県鳴門市撫養町立岩七枚114番地  
TEL 088-685-4178 (代) FAX 088-685-4179  
●徳島本店:徳島県徳島市万代町6丁目20番地2  
TEL 088-625-2100 (代) FAX 088-625-2102  
http://kamei93.co.jp/

人と環境にやさしい... 衛生・総合ビル管理

セイケングループ 株式会社 ハクビ

総合ビル管理  
絨毯・椅子スチーム洗浄  
エアコン分解清掃  
美装全般(店舗・住居等)  
まっ!簡単に言うと、お掃除屋さん...

〒771-0125 徳島県徳島市川内町金岡16-1  
TEL 088-637-1234  
FAX 088-637-1236

病院・店舗等の広告塔

土地探しから建設まで管理リース販売

### (有) 第一広告

〒779-3125 徳島市国府町早洲字段の原952-1  
TEL(088)642-7003(代) FAX(088)642-7147

～あなたの安心は話し合うことから始まります～

総合保険代理店

### サンライズ保険システムズ株式会社

〒770-0822 徳島市東出来島町10 八幡ビル3階  
TEL(088)656-2081 FAX(088)656-9243

### 鳴門タクシー

車いすのまま・寝たまま移動出来ます  
☎(088)685-5555  
ジャンボタクシーもあります 9名様までOK

「便利タクシー」  
病院の診察予約・薬の受け取り・お子様の送り迎え・お買い物の代行など、お気軽にご利用ください。

カード式テレビシステム  
貸し布団、1組からでも配達OK!

### 有限会社 徳島リース

〒770-0053 徳島県徳島市南島田町3丁目44-1  
TEL088-631-7299 FAX088-633-1050  
URL http://www.tokushima-lease.co.jp  
E-mail info@tokushima-lease.co.jp

事務用品 キマリ!

●事務用品  
●OA機器  
●オフィス家具  
●書架・移動棚  
●日本法令用紙

SAKANO 株式会社 サカノ

徳島市南内町1丁目40-2  
TEL.088-622-1515(代) FAX.088-622-8922  
(営) AM8:30~PM6:15

医療廃棄物総合処理センター

●環境大臣表彰状受賞  
●安全で安心なサービスと環境に優しい最新の廃棄物処理システム完備

岸化学グループ

### 四国メディカルトリートメントセンター

代表取締役社長 岸 小三郎  
本社/〒770-0062 徳島市不動東町3丁目902-2 TEL088-631-7221 FAX088-633-1111