

# 片脚立ちで、靴下履けますか？

(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、ロコモをぶっ存知ですか。

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？

岡田先生…ロコモとは、移動能力が低下した状態のことです。ロコモが進むと寝たきりや要介護になるおそれが高くなります。誰かの手助けを借りずに暮らせる健康寿命と、実際の平均寿命との間には、兵庫県の男性で約10年、女性で約13年の差があります<sup>1)</sup>。この期間をできるだけ縮めて、充実した人生を送るためにもロコモを意識する必要があります。

西川先生…男性の健康寿命は約70歳です<sup>1)</sup>。65歳まで働くこと、自立し健康に生活できる期間は本当に短いです。ロコモを予防し、健康寿命を延ばすことがいかに大切であるかを感じてほしいですね。

### Q 若ければ大丈夫でしょ？

森山先生…診療の現場でも、40代から変形関節症などロコモにつながる病気の方はたくさんみられます。まだ若いからと安心はせず、早めに自分の身体の状態を知り、運動を始めるなどのアクションを起こすことが大事です。

西川先生…小学校で運動器検診が始まりましたが、うまくしゃがみこむことができないなど、最近はずいぶんロコモも問題になってきています。子どものころから身体のバランス能力や柔軟性の問題をケアしていく必要があります。一方で、運動のしすぎで身体を痛めている子どもが増えているの気がかりです。こちらも将来ロコモになりかねません。

### Q どうしたら判りますか？

西田先生…一般の方が簡単にできるのは、「ロコチェック」です<sup>2)</sup>。1つでも当てはまれば、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。上のイラストはロコチェックの項目のひとつですが、若い方でもできない人は多いのではないのでしょうか。ロコモを詳しく調べる方法としては、進行度がわかるロコモ度テストがあります<sup>3)</sup>。いずれもHPで内容を確認できます。

岡田先生…私自身もそうでしたが、運動能力の衰えには、意外と本人は気がつかないものです。特に運動習慣のない人は、自分の身体の衰えを知る機会がありません。ぜひ、ロコチェックでいまの自分の状態に気がついてほしいですね。

### Q 「ロコモかも」と思ったたら？

西田先生…ロコチェックに当てはまったら運動を始めましょう。エレベーターや車を使っていたところを、少しでも歩くなど、運動を増やすことから心がけましょう。それでも問題が解決できない、もしくは痛みやしびれが続くようなときは、整形外科医に相談してください。

森山先生…「スクワット」や「片脚立ち」などのロコトレ<sup>4)</sup>も、手軽に始められます。家事の合間に行うなど上手に習慣化できるといいですね。最初から無理をせずに、少しずつ増やして継続するのがコツです。

西川先生…ウォーキングもいいですね。腕を大きくふって姿勢よく歩くことをおすすめしています。ロコモはあらゆる年齢で対策が必要です。若い方も自分の将来のことを考えて、取り組んで欲しいと思います。



森山 徳秀 先生  
宝塚市立病院 整形外科  
主任部長 兼 リハビリテーション科 主任部長



岡田 幸也 先生  
医療法人社団  
西川整形外科医院 理事 長  
兵庫県整形外科医会 会長



西田 康太郎 先生  
神戸大学医学部附属病院  
整形外科 准教授



西川 哲夫 先生  
医療法人社団 リハケア会  
西川整形外科 リハケアセンター  
兵庫県整形外科医会 理事 長

#### 「骨と関節の日」兵庫県内イベント

- 「骨と関節の日」講演会  
日 時：10月5日(木) 14:00~16:00  
会 場：姫路市医師会館 5階 中ホール
- 「骨と関節の日」市民公開講座  
日 時：10月12日(木) 14:00~16:30  
会 場：兵庫県医師会館 2階 大会議室
- 「骨と関節の日」記念特別講演会  
日 時：10月12日(木) 14:00~16:00  
会 場：尼崎市女性センターレビエ
- 西宮市民健康フェア「医師による健康相談」  
日 時：10月15日(日) 10:00~15:00  
会 場：西宮市北口保健福祉センター
- 健康大学「骨粗鬆症について」  
日 時：10月28日(土) 14:00~15:15  
会 場：丹波市医師会館

<sup>1)</sup>厚生労働省「厚生科学審議会 第5回健康日本21(第二次)推進専門委員会 資料」  
<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-joa.jp/>