

- 病院機能評価認定施設
- 医師臨床研修指定病院
- 地域医療支援病院
- 救急告示病院

### 山陰労災病院の基本理念

私たちは、地域の皆さまと働く人々から信頼され  
選ばれる病院を目指します

## ロコモティブシンドローム(ロコモ)ー運動器症候群ーとは？

山陰労災病院整形外科 大月 健朗

日本は世界でも有数の長寿国となっておりますが（2006年の平均寿命は男性：79.0歳〔世界2位〕、女性：85.8歳〔世界1位〕）、平均寿命が長くなった今、介護が不要で日常生活活動が自立した生活期間すなわち健康寿命が重要です。

### ●本邦での健康寿命と平均寿命（平成16年度国民生活基礎調査より）

	健康寿命	平均寿命	介助を要する期間
男	72.3歳	78.6歳	6.3年間
女	77.7歳	85.6歳	7.9年間

### ●要支援もしくは要介護となる原因（平成19年国民生活基礎調査より）

	要支援	要介護	総数
脳血管疾患	14.9%	27.3%	23.3%
認知症	3.2%	18.7%	14.0%
関節疾患、骨折・転倒	32.7%	17.5%	21.5%
高齢による衰弱	16.6%	12.5%	13.6%





骨・関節・筋肉など、立ったり歩いたり身体活動を担う器官を運動器と言います。運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。要支援・要介護となる原因と

して約20%は骨折・転倒、関節の痛みなど運動器の障害です。

運動器の障害のために、要介護になっていたたり、要介護になる危険の高い状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）と言います。ロコモティブシンドロームを予防することが、健康寿命を延ばすために有効ということがわかります。

ロコモの自己点検法「ロコチェック」や予防改善のトレーニング術「ロコトレ」をたくさんの人に知っていただきたいと思います。ロコモ予防で、健康長寿。元気で素敵な明日のために！

まずは自分の状況を知ることから。ロコモに早く気づくために。

## 7つのロコチェック（ロコモーションチェック）

- ①家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ②階段を上るのに手すりが必要。
- ③15分くらい続けて歩けない。
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤片脚立ちで靴下がはけない。
- ⑥2 kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である。
- ⑦家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である。



ひとつでも当てはまれば、ロコモの心配があります。

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）を始めましょう。

### ●ロコトレその1 開眼片脚立ち

床につかない程度に片足を上げます。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

\*転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

\*支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。

### ●ロコトレその2 スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

■椅子に腰かけるように、お尻をゆっくりおろします。

■お尻を軽くおろすことから初めて、膝は曲がっても90°を超えないようにします。

\*安全のため椅子やソファの前で行いましょう。

\*支えが必要な人は医師と相談して机に手をつけて行います。

### ●ロコトレその3 その他のロコトレ

ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキング、各種スポーツなど。

「ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分にあった安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。」

詳しくは日本整形外科学会ホームページ<http://www.joa.or.jp>で、ロコモチャレンジをクリック！

ロコモチャレンジ

検索