

# 運動器の障害で移動機能が低下「ロコモ」

## 適度な運動習慣で予防を

九州大病院別府病院の治療・研究

### からだを 読み解く

▶ 7 ◀



整形外科教授  
播 廣谷勝三

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)ロコモとは運動器の障害によって移動機能が低下した状態のことです。運動器とは、骨や関節、筋肉、神経など、人間が立ったり歩いたり、身体を動かすために必要な仕組み全体を示します。これらの組織の障害によって、移動機能をはじめとする身体能力が低下した状態をロコモと呼びます。

単なる加齢に伴う現象だけでなく、骨粗しょう症や変形性関節症、脊柱管狭窄症といった疾患が原因でロコモになることが知られています。ロコモになると日常生活や社会参加が制限され、骨折や転倒によって介護が必要となるリスクも

上がります。超高齢社会の日本においてロコモを克服し、健康寿命を延ばすことは社会の活力維持に不可欠であり、その対策は国民的課題であるとの考えから日本整形外科学会が2007年に提唱した概念です。

最近では、がん自体あるいはがんの治療によって運動器の障害が起き、移動機能が低下した状態の「がんロコモ」も注目されています。進行すると日常生活が不自由になり、介護が必要になるリスクが高まるだけでなく、がんの治療自体にも影響することが指摘されています。

日常生活で特に自覚症状がなくても、ロコモになっていたたり、すでに進行していたりする場合が多いことが分かってきました。ロコモかどうかをチェックする方法として、ロコモチェック(表)やロコモ度テストが

### ロコチェック

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたりすべったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤ 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)
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

これら7項目はすべて骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1個でも当てはまればロコモの心配があります。

ロコモと判定されても、原因を明らかにしてきちんと対処することで運動機能の回復も期待できます。表に示すロコモチェックでロコモの心配がある方は、ロコモドクターや整形外科専門医の受診をお勧めいたします。

## バランス良い食事も大切