

みんなの健康ラジオ

『ロコモとロコモ予防』

(2020年1月23日・30日放送)

横浜スポーツ医会

とつか西口整形外科

三木 英之

ロコモティブシンドロームとは

運動器（骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉）の障害によって「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態

ロコモティブシンドローム （運動器症候群）略称：ロコモ

超高齢社会・日本の将来を見据え、

2007年に日本整形外科学会が提唱

世界の高齢者比率

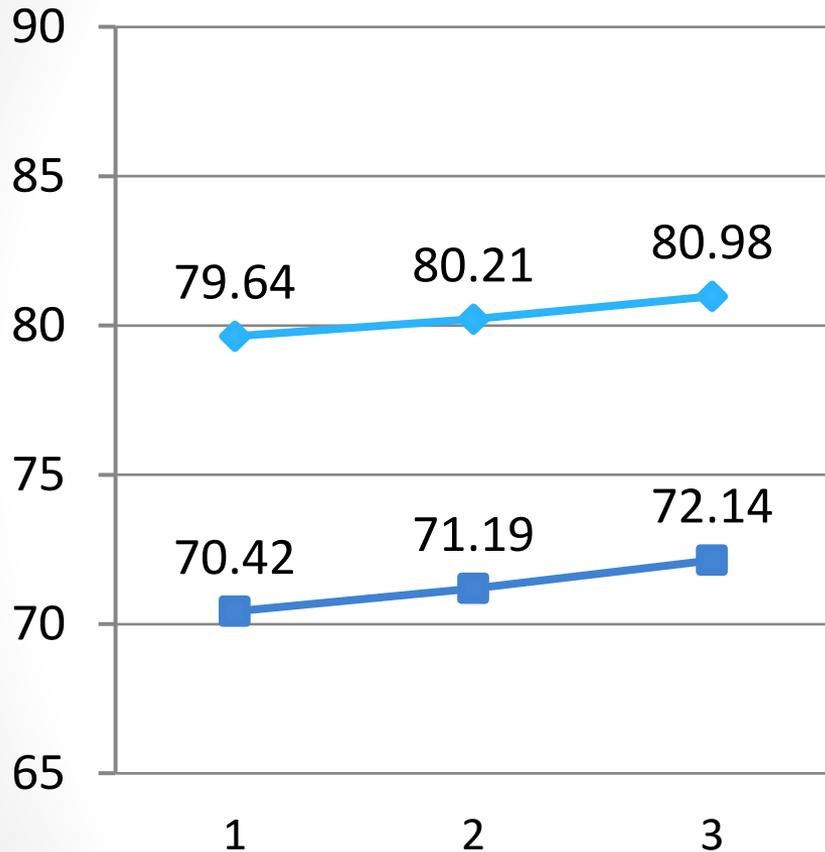
名称	(高齢者比率)	国名	
高齢化社会	(7%~14%)	米国	12%
		カナダ	13%
		オランダ	14%
高齢社会	(14%~21%)	英国	15%
		フランス	16%
		ポルトガル	17%
		ギリシャ	18%
		イタリア	19%
超高齢社会	(21%~)	日本	21%

(2007年)

日本人の平均寿命と健康寿命の推移

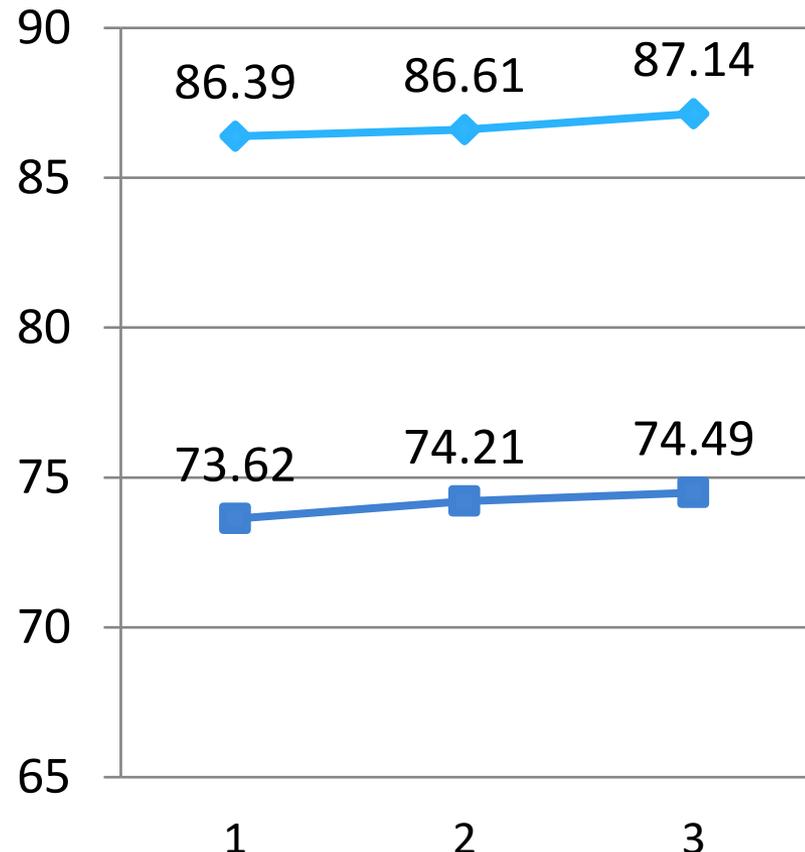
男性

◆ 系列1 ■ 系列2



女性

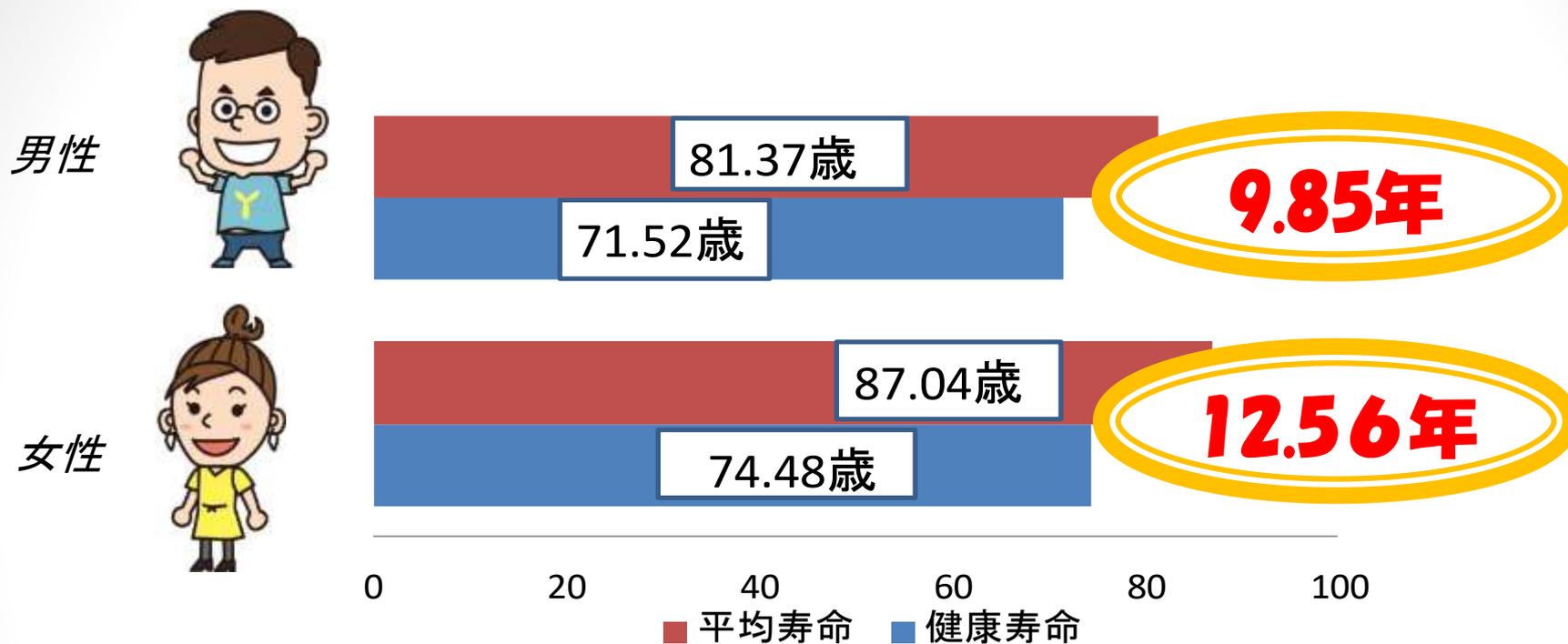
◆ 系列1 ■ 系列2



健康寿命: 介護の世話にならず自立して生活できている期間

平均寿命以上に健康寿命を延ばすことが重要

横浜市の平均寿命と健康寿命



健康寿命: 介護の世話にならず、日常生活が制限されることなく生活できる期間

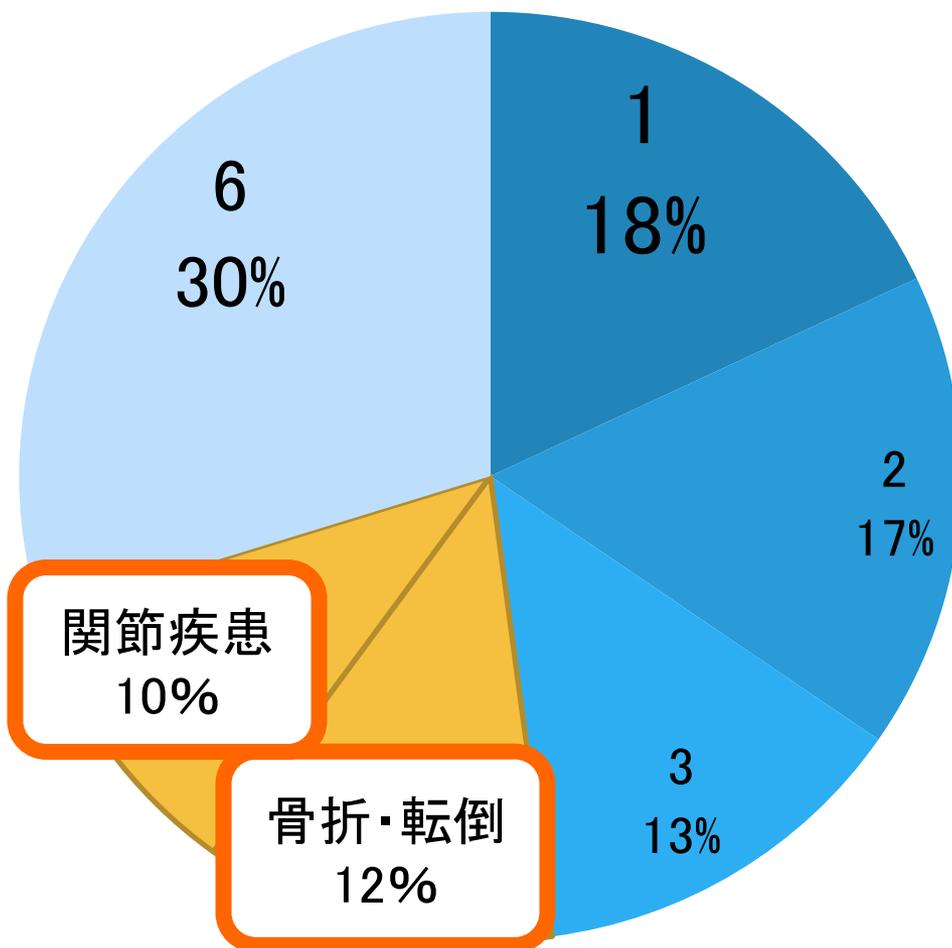
横浜は健康寿命日本一を目指します。

平成28年横浜市が厚生労働省科学研究班「健康寿命算定プログラム」を用いて算出

要支援・要介護になった原因

第1位

運動器の障害
22%



口コモを放っておくと
要支援・要介護に・・・

平成28年度厚生労働省
国民生活基礎調査より

ロコモティブシンドローム

運動器の障害によって介護・介助が必要な状態
またそうなるリスクが高くなっている状態

“ロコモ対策は
「人がいつまでも歩ける」を支援する”



ロコモ予防に必要なこと（運動習慣）

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

- 要件
- ①足腰の筋力の強化
 - ②バランス力の向上
 - ③膝関節や腰への負担が軽い

家庭でも簡単にできる方法

「開眼片脚立ち」



「スクワット」



中村耕三：ロコモティブシンドローム 実践！ロコモーショントレーニング（三輪書店、2010）より、許可を得て掲載

開眼片脚起立時間

75～85歳で、開眼片脚起立時間はおおむね15秒未満に低下している。
(運動器不安定症)

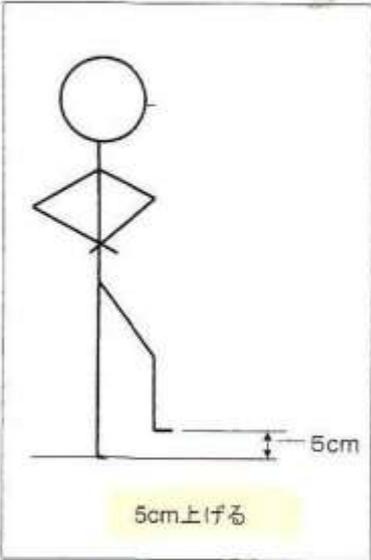


開眼片脚起立時間測定 of 姿勢

●開眼片脚起立時間の測定法

両手を腰に当て、挙げた足が接地するまでの時間を測定する。測定する前に1、2度手技を実践してもらい、その後計測を行う。

I 測定の手順

- 1) ストップウォッチを用意する。
- 2) 右図のように素足(靴を履いていても可)で両手を腰に当てて、片足立ちの体勢をとる。
- 3) 片足立ちの時間を計測し、小数点以下第1位までを記録する。ただし、最長は120秒まで。
- 4) 左右2回ずつ実施し、よいほうの記録をとる。

開眼片脚立ち

どこへでも外出ができる場合

通常の片脚立ちが困難な場合



支えに手を着いたり、足を床に着いたりしてもいいので、1分間行うようにします。

右足が終わったら左足でも行います。これを1セットとして、朝昼夜1日3セット行うようにします。

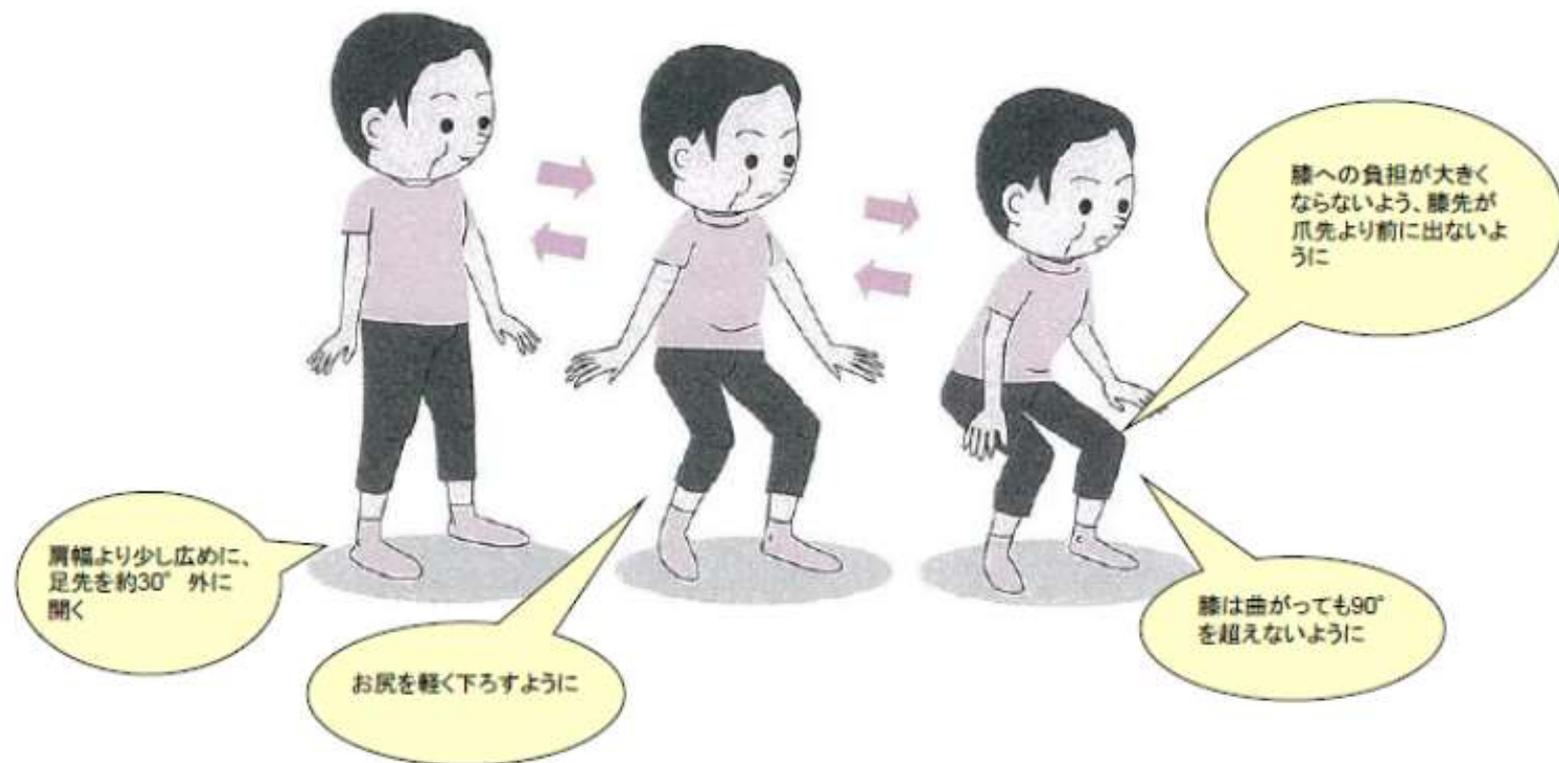
中村耕三：ロコモティブシンドローム 実践！ロコモーショントレーニング(三輪書店、2010)より、許可を得て掲載

日本整形外科学会



スクワット1

どこへでも外出ができる場合



ゆっくり5~6回の繰り返しを1セットとして、1日3セット行います。

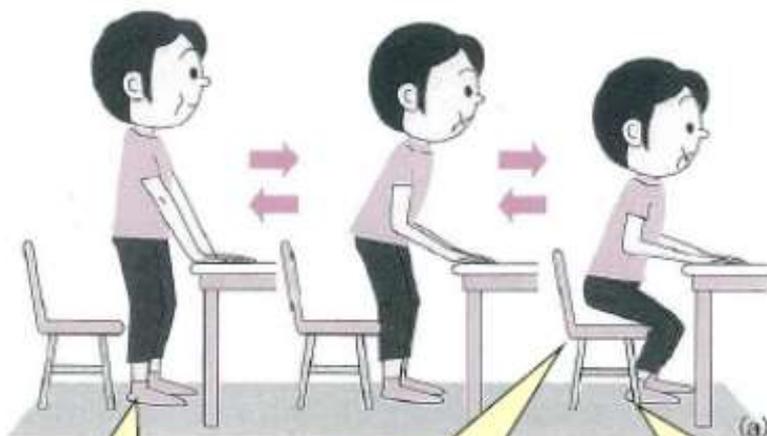
中村耕三:ロコモティブシンドローム 実践!ロコモーショントレーニング(三輪書店、2010)より、許可を得て掲載



スクワット2

歩行に杖やシルバーカーを必要としている場合

椅子からお尻を浮かせることができない場合



後ろに椅子を用意し、机に手をつけて立ちます

ゆっくりお尻を下ろし、椅子には座らず、お尻は浮かせたままにして、また立ち姿勢に戻ります。

できない場合は、椅子にいったん座ります。そして立ち姿勢に戻ります。

5~6回繰り返します
これを1セットとして、1日3セット行います。



腰を浮かすようなつもりの動作をゆっくり繰り返す

5~6回繰り返します。

PPK

P ピン いつまでも元気に

P ピン そして
最後は…

K コロリ

~~NNK ネンネンコロリ(寝たきりで長く生きる)~~