

# ロコモティブシンドローム 「ロコモ」を知ろう！予防しよう！



## 地域講演会

下伊那厚生病院では、現在、地域の皆さんに向けた「地域講演会」を行っています。「地域講演会」では「健康増進」や「傷病予防」などについて様々な内容でお話をしています。その中で私は「ロコモと転倒予防」というテーマを担当しています。

皆さんは「ロコモ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」＝運動器症候群（以下ロコモ）のことで、

運動器（骨・関節・筋肉・靭帯・神経など）運動に関わる体の機能の障害によって日常生活に制限をきたし、要介護になるリスクが高い状態のことです。

## ロコモの原因

- ① 老化
  - ② 運動器の疾患
- が考えられます。

老化とは、加齢に伴い筋力や持久力、視力、記憶力といった能力が低下することです。



年を重ねると、簡単に息が切れたり、疲れが取れなかつたり、もの忘れをしやすくなるといったことです。

運動器の疾患は「変形性膝関節症」や「骨粗しょう症」、「脊柱管狭窄症」といった運動器に起こる疾患のことです。

このような老化や運動器の疾患による障害で、日常生活に制限がかかることを「ロコモ」と言います。

このような状態が続くことで、トイレや入浴、さらには歩行やベッドからの起き上がりなどに介助が必要となる要介護状態になってしまうと言われているのです。

さらに、日常生活内での転倒リスクも高



まり、さらに重大な怪我に繋がる可能性があります。

## ロコモチェック

私が担当している「ロコモと転倒予防」では、現在の身体状態がロコモかどうかを判断する「ロコモチェック」を行い、転倒しないために必要な筋肉をつけるためのお話や実際にトレーニングを行っています。

興味のある方は、「地域講演会」を聞きに来てください。

「地域講演会」は、当院のスタッフが、無料出前講座として、市町村や地区、女性部などからの申し込みを受け、公民館などへ出向いて行っています。

職種や講座も様々で、地域の皆さんの健康づくりに