

日常生活に欠かせない運動機能が低下した状態の「ロコモティブシンドローム(運動器症候群、ロコモ)」。その対策に取り組む動きが広がってきた。住民の健康づくりを支援するため、各地で予防体操講座が開催され、知名度不足解消を狙った普及・PR活動も相次ぐ。社会保障費が膨らむ「2025年問題」が迫る中、国や自治体はロコモ対策に力を入れている。

「へいーっも使えーう足の力、毎日鍛えよう」。10月下旬、さいたま市内で開かれたロコモ予防の市民講座。参加した90人は中高年が大半で、おなじみの「大きな古時計」のリズムにあわせて体操する。講師の掛け声に対して笑いながらも、懸命にスクワットや片足立ちなどの動作を一つ一つこなしていく。

参加者に手応え

受講した市内の主婦(68)は膝関節に慢性的な痛みなどを抱え、整形外科病院に通う。主婦は「大変だったけど上手にできたわ。これなら続けられそう」と安堵の表情だ。主催した埼玉県整形外科医会などが09年、講座にロコモ予防体操を取り入れた。毎年200人前後が参加するといいい、同会の林承弘会長は「ロコモへの関心は確実に高まっている」と話す。

骨がスカスカになる骨粗しょう症、歩行時に膝が痛む変形性膝関節症、加齢で骨が変化して腰痛にな

歩行など日常の運動機能低下

「ロコモ」知って防ごう

る変形性腰椎症などを患った人がロコモまたは、その予備軍と呼ばれる。3症状のうち1つ以上、当てはまるのは約4700万人。高齢化が進み、ロコモが急増

すれば、要介護や寝たきりの高齢者の増加を招く恐れがある。適切な運動習慣に基づき自分の身は自分で守る。そうした考えから、ロコモ予防の概念が07年、提唱された。社会保障費の増大に危機感を抱く厚生労働省や各自治体ではロコモ対

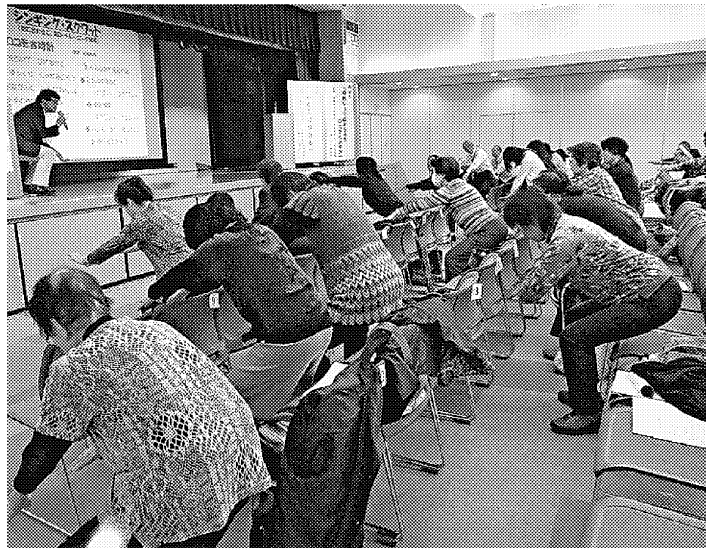
策に乗り出している。「STOP ロコモ」。高齢化率が全国で上位の山形県。吉村美栄子知事がロコモ予防を訴えるテレビCMに出演、地域の大学が考案したロコモ予防体操「花の山形! じゃん! じゃん! 体操」の普及に努める。県健

国・自治体 体操講座・CMで訴え

康長寿推進課は「要介護の原因の一つがロコモ。県民の認知度を上げるにはパンチ力のある情報発信が大事」と説明する。

「介護費を抑制」

ロコモ予防講座でスクワットをする参加者(10月下旬、さいたま市内で)



▼ロコモティブシンドローム 筋肉や骨、軟骨、椎間板などの運動器のいずれか、または複数に障害があり、歩行や階段の上り下りなどの移動能力が低下した状態を指す。主に、要介護や寝たきりになる危険性の高い状態にあるか、もしくは既にその状態にあるのがロコモだと定義されている。

自分がロコモになる可能性を保持。これを片足でもやはどれくらいなのか。現状では定まった診断基準はない。両足をそろえる。2歩分の歩

そこで参考にしたいのが、日幅を測り、それを身長で割る。本整形外科学会が5月にまと

自己診断、3つのテスト

めた自己診断テストだ。

移動能力を調べるために3つのテストで構成。まず高さ10〜40cmの台に両腕を組んで腰をかけ、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間姿勢

予防には片足立ちなど

片足立ちで左右1分間ずつ、1日3回を行うなど運動習慣を身につけよう。ロコモになる危険はかつてより増している。エスカレーター

ない。日本整形外科学会(東京)が今春、実施したインターネット調査によると、ロコモを知っているのは約27%。50歳以上では3割を占めた。昨年度調査の約17%からは前進したとはいえず、特定健診・保健指導(メタボ健診)の効果で認知度が90%を超えるメタボに及ばない。今後の課題は、ロコモ対策の重要性をいかに訴え、知名度を一段と高めていくのかだ。厚生省は国民の健康づくりの方向性を定めた政策「健康日本21」の13年度から始まる10カ年計画で、ロコモの認知度を80%に高める目標を掲げた。整形外科学会は「ロコモチャレンジ! 推進協議会」を設置した。ロコモの専門知識を持ち、啓発活動を担う医師を「ロコモアドバイザー」として登録。ネット上で地域ごとに検索できるようにし、ロコモ予防のPRに努める。25年には団塊の世代の半数が75歳以上となり、医療費や介護費などが膨れ上がる「2025年問題」が到来する。厚生省の推計で年金を含む社会保障給付費総額(自己負担除く)は、12年度の約110兆円から25年度に約149兆円に拡大する見通しだ。整形外科学会でロコモ予防の普及に努める名戸ヶ谷病院(千葉県柏市)の大江隆史院長は「高齢者を支えるハード、ソフトを急速に増やすのは難しい。25年に向けて高齢者は自分で健康になる努力が必要」と訴える。「新しい国民病」とも呼ばれるロコモ。一人一人の意識改革とともに、産学官には様々な知恵を絞った対策が求められるだろう。(山本優)

日本整形外科学会が定めるロコモの自己チェック7項目	
<input type="checkbox"/>	家の中でつまずいたり滑ったりする
<input type="checkbox"/>	階段を上がるのに手すりが必要
<input type="checkbox"/>	15分くらい続けて歩けない
<input type="checkbox"/>	横断歩道を青信号で渡りきれない
<input type="checkbox"/>	片足立ちで靴下がはけない
<input type="checkbox"/>	約2キログラムの買い物をして持ち帰るのが困難
<input type="checkbox"/>	布団の上げ下ろしなど家のやや重い仕事が困難

※1つでも当てはまればロコモの危険性あり

