

第537回仙台市医師会市民医学講座講演要旨 2018.2.15

のぼそう！健康寿命

「ロコモ」知っていますか？

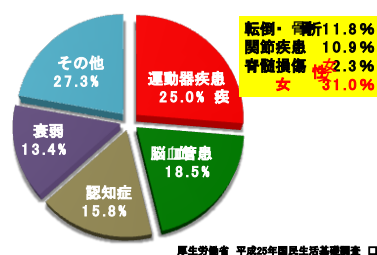
佐々木整形外科麻酔科クリニック

佐々木信之

運動器は人の原点であり、古代ギリシャの哲学者アリストテレスも「Life is Motion」(生きていることは、動いていることだ。)という言葉を残している。ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)は、運動器の障害によって移動機能の低下した状態をいい、進行すると歩けない、立ち上がれない等となり介護が必要となるリスクが高くなる。2007年、日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、ロコモという概念を提唱した。

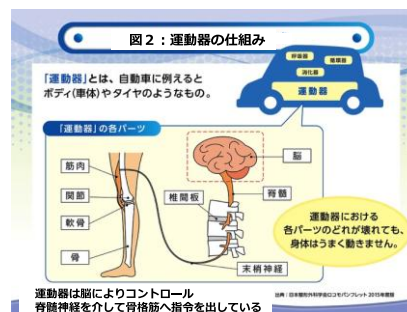
我が国の平均寿命は、1947年に男性50歳、女性54歳だが、現在は男性80, 98歳、女性87, 14歳(2016年)というように急速に高齢化が進んできている。現在、高齢化率が27, 3%であり、世界で最先端の高齢国となっている。一方、日常生活に介護を必要としない、心身ともに自立的な状態で生存できる健康寿命は男性72, 14歳、女性74, 79歳(2016年)であり、その差の期間は介護を受けるという現実がある。2000年に介護保険制度が始まって以来、要介護認定者は年々増え続けており、現在は610万人を超えている。その原因として最も多いのは転倒や骨折、関節疾患などの運動器の障害で約25%を占め、ついで、脳血管疾患(18,5%)、認知症(15,8%)、高齢者の衰弱(13,4%)となっている(図1)。

図1：介護が必要となった原因



ロコモの原因

ロコモは、「骨や関節の病気」「筋力の低下」「バランス能力の低下」の3つの要因が密接に関わり、一つでも不具合があるとロコモになるリスクが高くなる。運動器の仕組みは、自動車に例えるとボディ(車体)やタイヤのようなもので、運動器におけるどのパーツが壊れても身体はうまく動かない。



日本では、40歳以上の国民4,700万人にロコモが存在するといわれている(図2)。

ロコチェック

ロコモをセルフチェックするために7項目のロコチェックがあり一つでもあてはまる人は、ロコモの疑いがある。①片足立ちで靴下がはけない。②家の中でつまずいたり滑ったりする。③階段を上るのに手すりが必要である。④横断歩道を青信号で渡りきれない。⑤15分くらい続けて歩けない。⑥2kg程度の買い物をして(1Lの牛乳パック2個程度)持ち帰るのが困難である。⑦家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

ロコモーショントレーニング(以下ロコトレ)

ロコトレ1;開眼片脚立ち

左右各1分間×3セット/日、フラミンゴ立ちともいう。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で、床に着かない程度に片足を上げる。両足立ちに比べ2.75倍の負荷があり、53分間の歩行に相当するストレスが股関節に加わり、バランス感覚が良くなり、骨が鍛えられる。

ロコトレ1;スクワット

深呼吸のペースで5~6回×3セット/日、ゴリラ立ちともいう。安全のために椅子やソファの前で足を肩幅に開き、膝がつま先より前に出ないように行う(様式便座に座る姿勢を繰り返す)。太ももと臀部の筋肉が鍛えられる。

ロコモ予防ソング「ロコモかしこもサビないで」

私達は、2012年7月にロコモ予防ソングとしてCD「ロコモかしこもサビないで」の製作とオリジナルのロコモ体操を創作した。歌詞に7項目のロコチェックがあり、曲に合わせたロコモ体操をすることでロコモを理解しロコチェックとロコトレができ、楽しく足腰を鍛えることができる。特に男性がかっこよく動けることを念頭に置いて構成を行った。この歌とロコモ体操を診療の現場のみならず、被災地健康運動支援や地域のロコモ啓発として取り入れ行っている。さらに、ロコモ予防研修会を開催し、ロコモ講座とロコモ体操の実技を体験した人たちをロコモボーイ、ロコモガールと呼び終了証書を交付し、既に、3,122名が誕生している。

ロコモの治療

ロコモの治療については、本人の日常生活面に対して運動機能低下の改善、介助量の軽減、社会参加の拡大を図るようリハビリテーション的立場で行うことである。疼痛と移動障害が医療介入の対象となる。現在行われている介護予防一般高齢者や特定高齢者施策の中からロコモを早期に発見し対応することが重要である。具体的には、運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上、閉

じこもり・認知症・うつ等の予防と支援であり、現在は地域活動をベースとした介入が行われ介護予防、保健活動、体操教室等として行われているところである。厚生労働省が2025年をめどに実現を目指している地域包括ケアシステムの中で引き続き機能していくことが期待されている。地域包括ケアシステムでの生活行為は7項目のロコモチェックそのものであり、私たちのロコモ予防ソング「ロコモかしこもサビないで」によるロコモ体操を行うことによりロコモが理解でき、楽しい気持ちとなり一体感が得られる。そのことが仲間との継続性につながり元気な地域づくりができ、参加者の健康寿命の延伸となりうると考えている。

ロコモ予防ソングによるロコモ体操の実践

口演後に、ロコモガール3名、ロコモボーイ(東北福祉大学生)3名の応援を得て参加者全員でロコモ体操を楽しく行った(図3.4)。

(図3) 片脚立ち



(図4) スクワット

