



みどり



72号 『ロコモティブシンドローム』

2014年3月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

「ロコモ」とは？

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」、通称「ロコモ」とは「運動器の障害により、既に要介護になっているか、もしくは要介護となるリスクの高い状態」をさします。日本整形外科学会により 2007 年に新たに提唱されました(“ロコモティブ”は「運動の」の意味を持つ英語です)。

運動器とは筋肉、関節、骨などの人が運動・移動するために使う器官のことです。これら運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こると、歩行や日常生活に何らかの障害をきたす状態、つまり介護を要する状態になります。

要介護状態になることは 70 号で紹介した“健康寿命”が短くなることを意味します。そして健康寿命の短縮は本人だけでなく家族や周囲の人にとっても負担となります。

ロコモの要因は？

骨や筋肉量は 20~30 歳代をピークに低下していきます。そこへ運動量の低下、やせ過ぎや肥満、過度のスポーツや事故によるケガが運動器の機能に悪影響を及ぼします。また骨粗鬆症、変形性関節症、変形性脊椎症や脊柱管狭窄症など、加齢とともに有病率が増加する運動器疾患もロコモの原因となります。

もしかして、ロコモ？

運動機能に関する以下の 7 つの質問のうち 1 つでも該当項目があるとロコモの可能性があるとされます。

表 1. 7 つのロコモチェック

- ①片脚立ちで靴下がはけない。
- ②家のなかでつまずいたり滑ったりする。
- ③階段を上が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(1ℓの牛乳パック 2 個程度)を持ち帰るのが困難である。
- ⑦家のやや重い仕事(掃除機がけや布団の上げ下ろし)が困難である。

さらに詳細なロコモ判定ツールとして「ロコモ度テスト」が提唱されています。「立ち上がりテスト」「2 ステップテスト」「ロコモ 25」の 3 つからなり、それぞれ年代別の標準値が示されています。年代標準値に達しない場合は将来ロコモの心配があるとされます。

1) 立ち上がりテスト

下肢の筋力を評価するためのテストです。10cm から 40cm の椅子や台のうち、片脚または両脚で立ち上がる最も低い高さを測定します。台の高さが低いほど立ち上がる際に脚力が必要となります。70 歳以上の方は両脚で 10cm

から立ち上がれることが標準となります。年代標準値を表2に示します。

表2. 立ち上がりテスト年代標準値

	男性	女性
20~29 歳	20cm	30cm
30~39 歳	30cm	40cm
40~60 歳	40cm	40cm
70 歳~	10cm	10cm

※20~69 歳は片脚，70 歳以上は両脚で測定。

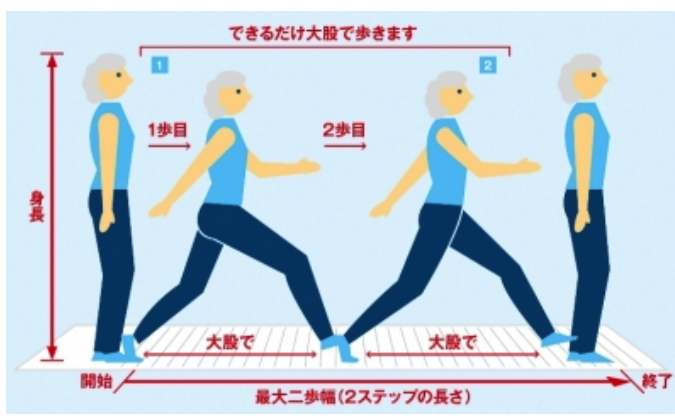
2) 2ステップテスト

歩行能力を総合的に評価するテストで，歩行速度との相関が高いとされます。図1に示した方法で2ステップ値を算出します。

図1. 2ステップテスト

■2ステップ値の算出法

$$2 \text{ 歩幅(cm)} \div \text{身長(cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$



値が大きいほど歩行能力が高いことを意味します。年代標準値を表3に示します。

表3. 2ステップテスト年代標準値

	男性	女性
20~29 歳	1.64~1.73	1.56~1.68
30~39 歳	1.61~1.68	1.51~1.58
40~49 歳	1.54~1.62	1.49~1.57
50~59 歳	1.56~1.61	1.48~1.55
60~69 歳	1.53~1.58	1.45~1.52
70 歳~	1.42~1.52	1.36~1.48

3) ロコモ25

25 項目の質問で日常生活動作の困難さの程度を問います。各項目は0~4 点で評価され，合計点が低いほど良好な状態です。質問項目と年代標準値はロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモチャレンジ!」のホームページ (<https://locomo-joa.jp/>) やパンフレットをご参照下さい (パンフレットは当院にも用意しております)。

ロコモを予防する

ロコモ予防には，日々の暮らしの運動習慣と運動器を健康に保つ食生活の2 点が大切です。

まず自宅で簡単にできるロコモ予防の運動“ロコモーショントレーニング (以下ロコトレ)”には，バランス能力を鍛える「片脚立ち」と下肢筋力をつける「スクワット」があります (表4)。運動器の状態は個人によって異なります。いずれの運動も転倒には十分注意し，必ずつかまるものがある場所で行いましょう。自分にあった無理のない方法で毎日続けることが重要です。ロコトレの詳細は上述のホームページやパンフレットに掲載されています。

表4. 基本のロコトレ

◎開眼片脚立ち

前を向き，片脚を上げて立つ。

目安：左右各1 分間，一日3 回。

◎スクワット

立った状態から椅子に座るようにゆっくりお尻を落とす。膝は90 度以上曲げない。

目安：ゆっくり5~6 回，一日3 回。

肥満は運動器への負担を増やし，やせは運動器の量・質を低下させます。バランスの良い食生活，すなわち五大栄養素 (炭水化物，脂質，タンパク質，ビタミン，ミネラル) を毎日3 回の食事から摂取することが大切です。

(文責：金子 由夏)