

広告

ロコモを知らろ！ 京都編

片脚立ちで、靴下履けますか？

(出典：ロコモチャレンジ推進協議会WEBサイト)



フラフラしたあなた、ロコモを認知ですか。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)は、身体を動かす仕組み(運動器)が衰えた状態のことです。フラフラした原因は他にもあるかもしれませんが、ロコモのことも疑ってみましょう。

Q ロコモって何ですか？

辻先生…ロコモは急速に進む高齢化を背景に、2007年に日本整形外科学会が提唱した概念です。健康寿命を延ばす上で重要視されています。小林先生…ロコモの原因には、筋力やバランス能力の低下と、変形性関節症、骨粗しょう症などの運動器の病気があります。奥田先生…ロコモが進行すると落ちたりや要介護になるリスクが高まります。いつの間になつていたという方が多いので、若い時からいかにロコモを意識できるかが重要ですね。

Q 若ければ大丈夫でしょ？

小林先生…「ロコモは高齢者の問題」というのは大きな間違いです。40代の8.4%、50代の9.2%でロコモが疑われるという調査もあります。奥田先生…骨量は20代にピークを迎え、加齢とともに減少します。特に女性は骨粗しょう症を防ぐためにも、若い時に骨を蓄えておくことが大切です。

Q どうしたら判りますか？

小林先生…歩行によるかかとの刺激は全身の骨量を上げることにつながります。カルシウムや、ミネラルが豊富な食事も大切です。辻先生…学校の運動器検診では、身体が硬くてしゃがみこみができない子がいます。筋力アップに加え、ストレッチで柔軟性を高めることも運動器の健康には大切です。奥田先生…ロコモ予防には運動が推奨されていますが、けがが原因でロコモが早まることもあるので、運動のしすぎにも注意が必要です。

Q 「ロコモかも」と思ったら？

奥田先生…「片脚立ちで靴下を履けるか」はいい目安ですね。若くてもできない方はいますよ。辻先生…より詳しくロコモの進行度を調べるロコモ度テストがあります。中でも「ロコモ25」はアンケート形式でおすすです。

辻先生…「片脚立ち」や「スクワット」といったロコモレが効果的です。転ばないように気をつけて行いましょう。体に痛みがある方は、整形外科で指導を受けて取り組んでください。小林先生…若い方であれば、自転車通勤にしたり、一つ手前の駅から歩くのもいいですね。家庭では掃除の合間にスクワット、料理中にかかと上げなど、ながら運動もいいですよ。奥田先生…普段よりも「フラス10分歩こう!」などと意識するのもいいですね。小林先生…運動機能は運動習慣の有無で、年齢を重ねるほど人によって差が出てきます。健康的な食習慣と運動習慣をつけて、いつまでも元気に動ける身体を保ちましょう。

「運動器の10年」市民公開講座

日時：平成30年1月21日(月)
14:30~17:00(14:00開場)
会場：京都府立コンベンションホール
京都市中京区烏丸通
六角下七番町634
演題：「ロコモを知って寝たきり予防」
お問い合わせ：
中西整形外科クリニック
TEL. 0774-38-2559
主催：「運動器の10年」京都推進委員会
※参加費無料、事前申し込み不要です。
直接会場へお越しください。



小林 雅彦 先生
医療法人社団順和会
京都下鴨病院 院長



奥田 良樹 先生
日本赤十字社京都第二赤十字病院
整形外科 部長



辻 丈夫 先生
辻整形外科医院 院長
京都整形外科医会 会長