

知られざる国民病!

ロコモティブシンドローム にご注意を!!

ロコモティブシンドローム、通称「ロコモ」は、日本語にすると「運動器症候群」といいます。加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰えたり、疾患によって、骨・関節・筋肉などを支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態をいいます。

日本人の平均寿命が著しく延びる半面、介護が必要となる高齢者も急激に増えています。介護が必要となる大きな要因として、実は運動器の障害があげられるという事実があります。つまりロコモは私たちの*健康寿命を短くする大きな要因であり、新たな国民病のひとつとも言えます。

*日常的に介護を必要とせず、自立して健康に暮らせる期間。

健康な状態でも...

- 運動習慣のない生活
徐々に運動器が衰えます。
- 活動量の低下
エレベーターや自動車の使いすぎに注意。
- やせすぎと肥満
やせすぎは骨や筋肉の低下。肥満は腰や膝への負担増。
- 運動器の故障
スポーツのやりすぎや事故によるけが。
- 腰痛・膝痛
運動器の衰えはひそかに進行しています。腰や膝の痛みを「歳のせい」と放置しておくのはNG。



40歳以上の5人に4人がロコモ予備軍

働き盛りの世代にとっては「介護の話はまだ先」と思われるかもしれませんが、ところが、運動器の疾患で入院・手術する人は、50歳以降から急増しはじめています。50歳を過ぎて急に運動器の障害が現れるということは、30歳代・40歳代から少しずつ膝の軟骨や腰の椎間板などに変性が起こっているといえます。現在レントゲン検査などでわかった、運動器のすり減りや変形が始まっている人は、日本全体で約4700万人にのぼると推測され、40歳以上ではなんと5人に4人がロコモおよびロコモ予備軍であると考えられています。

要介護にならないためには、働き盛りのときから注意が必要です。

生活習慣を見直してロコモ予防!

骨量の低下を予防する

骨は20歳代前半をピークとして、しばらくはその骨量を維持しますが、40歳代以降は年齢とともに低下していきます。骨量が低下すると骨がもろくなり、ちょっとした転倒などでも骨折しやすくなります。特に女性は、閉経による女性ホルモンの分泌減少が、骨密度を低下させることが知られています。では、骨量を維持するためにはどのようなことに気をつければよいのでしょうか? 食事のポイントとしては、カルシウム(乳製品、小魚、大豆)、ビタミンD(サケ、イワシ、きのこ類)、ビタミンK(納豆、青菜)をしっかり摂取することです。スナック菓子やインスタント食品に含まれる「リン」は、過剰摂取によりカルシウムの吸収を妨げるので、摂りすぎに注意してください。

また、骨は適度な負荷を定期的にかけることで強くなる性質がありますので、運動習慣がない人はウォーキングか