

# ロコモ予防で毎日ゲンキ!!



ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)は「移動能力の低下」と言われており、要介護を要する原因の一つとなっています。日本整形外科学会では内科の「メタボ」と対比させ、運動器の「ロコモ」についての啓発活動を行っています。今年の「骨と関節の日」は「大腿骨近位部骨折とロコモティブシンドローム」をテーマに5人の整形外科専門医が座談会を開き、現状や健康的な生活を送る対策などについて提言しました。

司会・永山盛隆氏(豊見城中央病院整形外科人工関節センター長)

## ロコモと栄養

骨と筋肉を作るために



知念修子氏  
与那原中央病院整形外科

【司会】ロコモにならないための生活には何が重要でしょうか? ロコモの原因となる骨粗しょう症やサルコペニア(加齢に伴う筋肉量の減少)を予防するためには、骨や筋肉を強くする食生活を心がけることが大事です。

## 栄養素 バランスよく

また、タンパク質は筋肉を作る上で重要な栄養素で、いろいろな食材から組み合わせて摂取することが大切です。筋肉は40代から年々0.5〜1%ずつ減っていくと言われていて、加齢に伴い食事の量が減ると筋肉を作るタンパク質は不足しがちです。バランスのとれた食生活でロコモに負けないカラダ作りをしましょう。

## 骨粗しょう症を知りましょう

あなたの骨密度は?



盛島秀泉氏  
のだけ整形外科院長

【司会】骨折をきたす大きな要因として骨粗しょう症があります。もう少し詳しく教えていただけませんか? 骨粗しょう症とは骨密度が低下している状態、軽い外傷(尻もち、つまずき

## 診断基準は70%未満

など)での骨折や骨密度測定装置で若年成人の骨密度の70%未満で診断されます。脊椎圧迫骨折や骨髄質(背骨のまわり)が生じます。大腿骨近位部(股関節)の付け根、骨折は運動機能を低下させ寝たきりや認知症、そして死亡のリスクを高めます。骨粗しょう症は気づきにくい症状が多い場合が多く、気づかないうちに進んでいます。女性ではおよそ50歳代、男性では持病がなければ80歳代以降は骨密度検査を受けることをお勧めします。骨に負担のかかる運動は骨密度を増加させることがわかっています。ウォーキングなどがお勧めです。薬物治療には内服や注射の薬があり、程度や年齢によって適当な治療法が選択されます。

## ロコモと骨折 沖縄県の現状

あなたもロコモかもしれません



上原史成氏  
ハートライフ病院整形外科

【司会】まず、ロコモと骨折との関係について沖縄県の現状はどうなのでしょう? 超高齢化社会の到来に伴い人生で介護が必要となる期間は、男女ともに平均10年程度と言われています。介護が必要となる原因の25%は運動器の障害、いわゆる

## 男女ともに高い発生率

骨折、関節系疾患が占めます。膝や股関節、腰の痛みを生じて体が動きづらくなるロコモとなり骨粗しょう症と相まって転倒、骨折を契機に要介護となる方も多くいらっしゃいます。実際に沖縄県における大腿骨近位部骨折(脚の付け根の骨折)の発生率は高く、男女ともに全国ワーストクラスです。電車の移動は重が主体です。必然として歩く距離、頻度が少なくなり運動不足となります。運動不足は骨粗しょう症の原因となり、筋力の低下からバランス能力の低下、易転倒性へとつながります。つまりロコモ、骨粗しょう症を契機に転倒、骨折、要介護へと負の連鎖が続いていきます。ひとりひとりがロコモと骨折について意識していく必要があると考えます。

## 外間浩会長(沖縄県整形外科医会)



人は内臓が健康でも筋肉、骨、関節などの運動器の衰えは加齢とともに徐々に進みます。この状態を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)といいます。ロコモの原因には腰痛、ひざ痛、骨粗しょう症などがあり、これらの症状や疾患を持つ人は4

700万人以上と言われていると。また、寝たきりになる可能性が高い大腿骨近位部骨折の発生率が沖縄県は全国で男性1位、女性2位となっています。特に骨粗しょう症は、高齢者の2人に1人がかかると言われているが、余命が短くなるというショックな報告もありました。ロコモを正しく理解し、予防する事で年齢を重ねてもいつまでも健康で元氣な生活ができるように皆さまにアドバイスができればと思います。10月6日に那覇市で市民セミナーを開きます。皆さまの来場をお待ちしております。

10月8日は運動器の健康・骨と関節の日

## もし骨折してしまったら

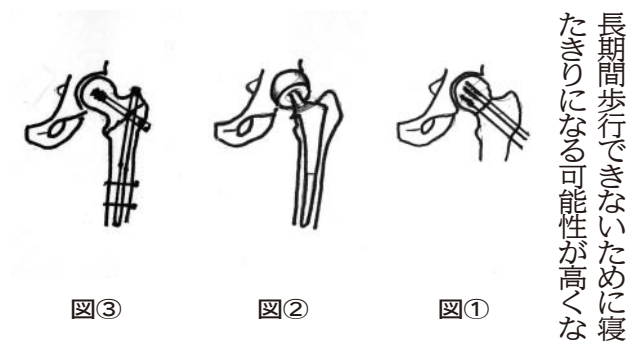
骨折と治療



当真孝氏  
琉球大学  
整形外科

【司会】もし不幸にして骨折をしたらどういう治療法があるのでしょうか? 高齢者では大腿骨近位部骨折(頸部・転子部)骨折が多く、加えロコモで転倒してしまう手術をしない保存的治療では

手術で早期にリハビリ



長期間歩行できないために寝たきりになる可能性が高くなる必要があります。そのため骨折部のストレッチの程度にかかわらず、手術が必要になります。頸部骨折ではズレの小さい場合(①)で済みますが、ズレの大きい場合は、大腿骨頭を金属に置き換える人工骨頭挿入術(②)が選択されます。転子部骨折では、髓内釘と言われる金属で固定(③)します。いずれの骨折でも手術を行うことにより早期離床によるリハビリテーションが可能になります。

## ロコチェック

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

## 片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行う



## スクワット

深呼吸するペースで5~6回、1日3回行う



## ロコチェックとロコトレ

転倒しないために

【司会】骨粗しょう症の予防では食事療法や薬物治療などがありますが、骨折しないために最も大切なことは転倒しないことだと思います。そのために必要なことは何ですか? 運動器の衰えは気づかないうちに進行しているため、まず、自分がロコモかどうかチェックすることが重要です。その指標として簡単な4つの項目からなるロコチェックがあります(図1)。1つでもあてはまればロコモの可能性があり、該当する方は一歩進んでロコモ度テストを受けてみましょう。ロコモ度テストには①下肢筋力を調べる立ち上がりテスト、②歩幅を調べるステップテスト、③ロコモ25(身体の状態・生活状況を調べる25の質問)の3つがあります。日本整形外科学会のホームページで詳しい方法が確認できます。「ロコモチャレンジ」で検索してみてください。次にロコモの予防、改善についてです。日本整形外科学会ではバランス能力をつける「片脚立ち」と、下肢筋力をつける「スクワット」の2つからなるロコトレ(図2)を推奨しています。数分程度でできる簡単な運動です。その他、ウォーキングやラジオ体操なども構いません。いろいろな運動がロコモ対策になります。ぜひ、毎日の暮らしの中に運動習慣をとり入れて下さい。



堀切健士氏  
南部病院整形外科  
(11月よりKEN整形外科クリニック院長)

※広告が入ります※