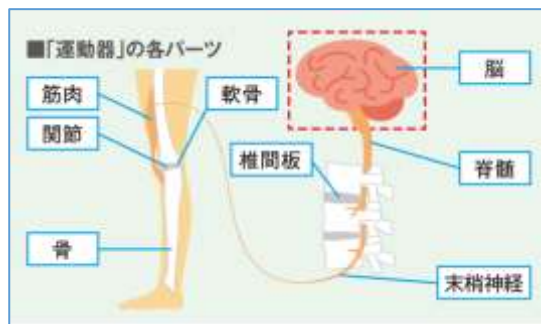


ロコモティブ シンドローム 第1話

皆さんは「ロコモティブ シンドローム」という言葉を聞いたことがありますか？これは骨、関節、筋肉や神経で構成される運動器（うんどうき）の働きが年をとるとともにおとろえて、立ち坐りや、歩く、走るといった運動（ロコモーション）ができなくなる状態をいいます。日本名では「運動器症候群」、通称は「ロコモ」です。脳、脊髄神経から動かそうという情報が筋肉に伝わり、その筋肉が伸びたりちぢんだりして骨・関節の曲げ伸ばしがおきてヒトは移動します。このながれの中の1つでもこわれると身体はうまく動きません。要介護や寝たきりになる原因の第1位はこのロコモです。骨が弱くなり、折れやすくなる骨粗鬆症（こつそしょうしょう）や変形性関節症、腰部脊柱管狭窄症（ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう）などの病気はこのロコモの最終段階と考えるとよいでしょう。やせ過ぎや肥満、運動習慣のない生活、逆にスポーツのやり過ぎなどで知らず知らずのうちに運動器が故障をおこし、放置すれば病気の状態にいたりします。病気まで進んでしまうと治療が必要ですが、メタボリックシンドロームと同じように、ロコモも生活習慣の見直しや、運動習慣を身につけることによって予防が可能です。



下の図「7つのロコチェック」を試してみてください。1つでも当てはまればロコモの心配があります。詳しいテスト方法や予防策は次々回からお話ししていきます。

