

福祉メモ

No. 4 2019年9月8日

編集 B地区藤沢自治会 福祉部

ロコモ症候群について

ロコモティブシンドローム、ロコモ症候群とは「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことを表し、2007年に日本整形外科学会によって新しく提唱された概念です。

略称は「ロコモ」、和名は「運動器症候群」と言われます。

運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器官のことで、骨、筋肉、関節、靱帯、神経などから構成されています。

筋肉が弱ってくると先ず遠出ができなくなり、次に近所への散歩も躊躇する様になって、家の中だけの生活になります。その先に待って居るのは寝たきりです。行動範囲の広さと、筋肉の強さは比例するのです。

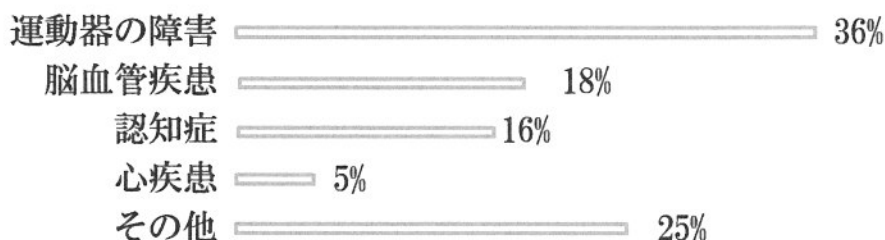
年を経るごとに軟骨がすり減ったり、身体が硬くなったりすることは避けられませんが、筋肉は日常生活でコマゴマと動く、意識的に歩くなど、自分の意思で筋力を落とさない様にすることは可能なのです。

筋肉は、何歳になろうとも正しく鍛えればそれに応えてくれます。日常の鍛錬で筋肉は増強されますが、何もしない状態ではどんどん衰退します。

筋肉が衰退してシワシワとなり、関節もガクガクの状態では、歩行障害や運動障害に見舞われる事となり、要支援、要介護の状態に陥る事となります。

高齢化社会を迎えている日本では、平均寿命が80歳を超え、運動器の障害によって、日常生活に支援や、介護が必要となる人が増加して居ます。

下の図は 要支援者、要介護者を疾患別に見たものです。



健康長寿ネット H25 より

要支援、要介護者には運動器障害を原因とする者が一番多いのです。

平均寿命が延びている分だけ、運動器の健康を長く維持する必要があります。

さあ あなたもロコモ予防のために 運動習慣を身に着けましょう。