

知っていますか？

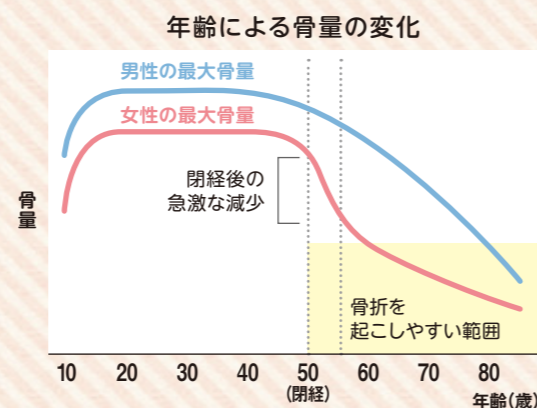
# ロコモティブシンドローム

## 「フラッ」としたら危険の合図！

『ロコモティブシンドローム(運動器症候群)』略して『ロコモ』は、骨や関節、筋肉、神経などが衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になることです。要介護や寝たきりになってしまうリスクが高い状態で、50歳をすぎると7割以上の方がなる可能性があると言われています。

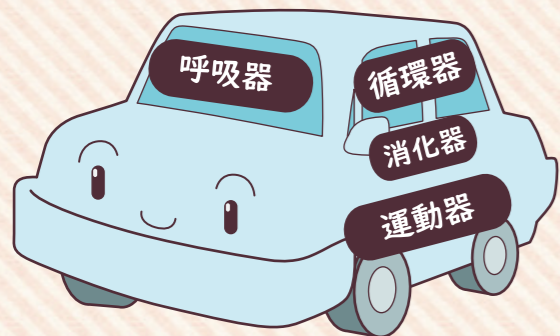
最近では運動不足や日常的に動かない生活が続くことにより、若い世代からの『ロコモ』も急増中です。

職場や家庭内での思わぬ転倒や事故を招く『ロコモ』を予防し、健康維持に努めましょう！



骨や筋肉量のピークは20~30代

## 運動器とは？

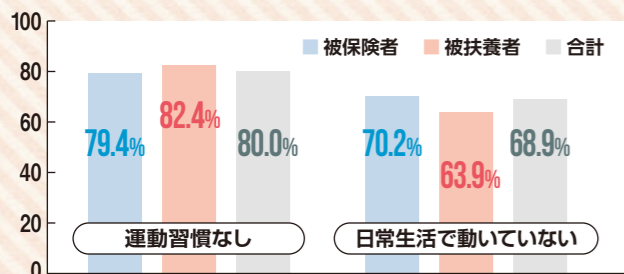


骨・関節・筋肉・腱・靭帯・神経など、運動に関わる器官や組織を総称し、「運動器」と呼びます。

運動器は自動車のエンジンやタイヤのようなものです。運動器における各パーツのどれが壊れても、身体はうまく動きません。

## ロコモに関係する要因や症状

運動習慣のない生活	徐々に運動器が衰えていきます。
活動量の低下	エレベーターやエスカレーター、自動車ばかりを使用していませんか？
やせすぎと肥満	やせすぎると、体を支える骨や筋肉がどんどん弱くなります。一方、肥満は腰や膝の関節に大きく負担をかけます。
痛みやだるさの放置	腰や膝の痛みを年齢のせいにして放置していませんか？中には病気が隠れている可能性も・・・
運動器疾患の発症	骨粗しょう症 変形性関節症 変形性脊椎症 等



ムラタの運動習慣データ等(2017年 MMC健診データより)

運動習慣がないと答えた方は、全体の約8割、日常生活であまり動いていないと答えた方は全体の約7割を占めています。日頃の運動不足を感じている方も多いのでは…？



あなたは大丈夫？

# やってみよう「ロコモ度テスト」

## 立ち上がりテスト

このテストでは下肢筋力を測ります。片脚で決まった高さの台から立ち上がるかどうかで判定します。



転倒に注意し、無理せず、痛みが出そうな場合は中止してください

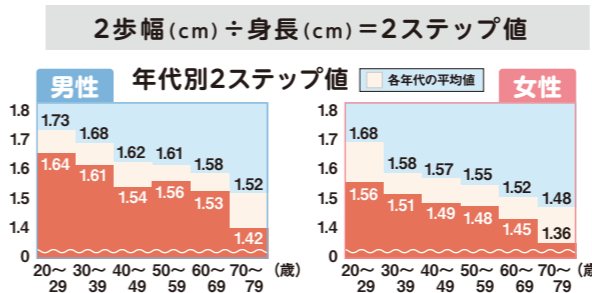
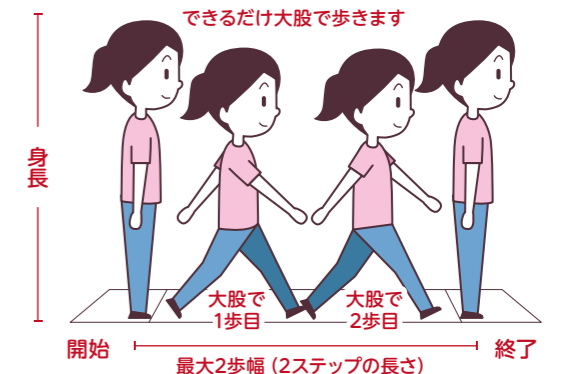
- 高さ40cmの台か椅子を用意し、両脚は肩幅に広げ、両腕を組んで腰をかけます。
- 反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。
- 両脚で立ち上がった後、次は片脚でテストします。①の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。
- 反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。

ロコモ度 測定結果	
ロコモ度 1	どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない
ロコモ度 2	両脚で20cmの高さから立ち上がれない

## 2ステップテスト

歩幅を測定することにより、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価します。

- スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
- できるだけ大股で2歩歩き、両足をそろえます。(バランスを崩した場合は失敗と見なします)
- 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから着地点のつま先まで)を測ります。
- 2回行って、良かった方の記録を採用します。
- 下の計算式で2ステップ値を算出します。



- 滑りにくい床で行う
- 準備運動を行い、バランスを崩さない範囲で行う
- ジャンプしない

※「明らかな運動器疾患を持たない方」の各年代の平均値  
ロコモチャレンジ！推進協議会ロコモ度テストワーキンググループ調査資料

ロコモ度 測定結果	
ロコモ度 1	1.1 ≤ 2ステップ値 < 1.3 筋力やバランス力が落ちてきているので運動を習慣づける。十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスの取れた食事を摂るようにしましょう。
ロコモ度 2	2ステップ値 < 1.1 自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症している可能性もあるので、整形外科専門医の受診をお勧めします。