



今回のテーマは「ロコモティブ・シンドローム」です。

ロコモティブ・シンドロームとは、「身体を動かすのに必要な器官に障害が起こり、自分で移動する能力が低下して要介護になる危険度が高い状態のこと」です。日本整形外科学会が提唱している概念で、日本語名は「**運動器症候群**」、略称を「**ロコモ**」といいます。

厚生労働省の調査によれば、要支援・要介護になる原因の1位は**運動器障害**であり、よく知られている脳血管障害や認知症よりも高率であることから、同シンドロームの予防は「**健康寿命**」延長のもっとも重要な因子といわれています。「**健康寿命**」とは、「**健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間**」のことです。



要支援・要介護認定者数は、2000年で218万人でしたが、2008年には455万人と倍増しており、この数はもっと増えると予想されています。また、2013年度の調査で、70歳代では男性の6割、女性の7割以上のかたが、**ロコモティブ・シンドローム**に該当するとされています。

| 主な年齢の平均余命 | | |
|-----------|--------|--------|
| 年齢 | 平均余命 | |
| | 男性 | 女性 |
| 65歳 | 18.69年 | 23.66年 |
| 70歳 | 14.93年 | 19.31年 |
| 75歳 | 11.43年 | 15.16年 |
| 80歳 | 8.39年 | 11.36年 |
| 85歳 | 5.96年 | 8.07年 |
| 90歳 | 4.14年 | 5.46年 |

厚労省平成23年

平均余命は、ある年齢の人が、その後平均して何年生きられるのかを表したものです。例えば75歳の女性の平均余命は約15年であり、平均90歳まで生きることが期待されます。

しかし、日常生活に支援や介護を必要としない期間である**健康寿命**の平均は、男性72.3歳、女性77.7歳といわれています。この**健康寿命**を伸ばすためには、いつまでも元気な足腰を保つことが重要です。

ロコモティブシンドロームかどうかのチェックポイント（日本整形外科学会）

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| (1) 片脚立ちで靴下がはけない | (5) 15分ぐらい続けて歩けない |
| (2) 家のなかでつまずいたり滑ったりする | (6) 家のやや重い仕事が困難である |
| (3) 階段を上するのに手すりが必要である | (7) 2キログラム程度の買い物をして持ち帰るのが困難である |
| (4) 横断歩道を青信号で渡りきれない | |



「腰や膝が痛くなったり、歩けなくなったりするなんて、自分にはまだまだ関係ない」と思っていませんか？データからみても体力が落ちてくるのは、40歳代です。社会の利便性向上と運動機会の減少により、運動器の衰えはひそかにすすんでいます。自分ができる範囲で、毎日からだを使うことを意識することが大事です。「運動」をあらためて行うことが難しい場合は、生活活動を利用しましょう。

《生活活動の例》

- ① エレベーターやエスカレーターの利用は控え、階段を使用する
- ② 自家用車より、バス・電車を利用する
- ③ 掃除や洗濯、犬の散歩などを増やしてみる
- ④ 買い物ついでに散歩を増やしてみる …… など



ぜひ、ライフスタイルを見直して、気持ちよく動かせるからだを生涯キープしていきましょう。