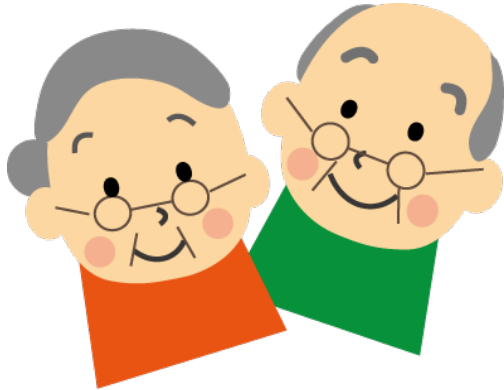


# ロコモティブシンドローム

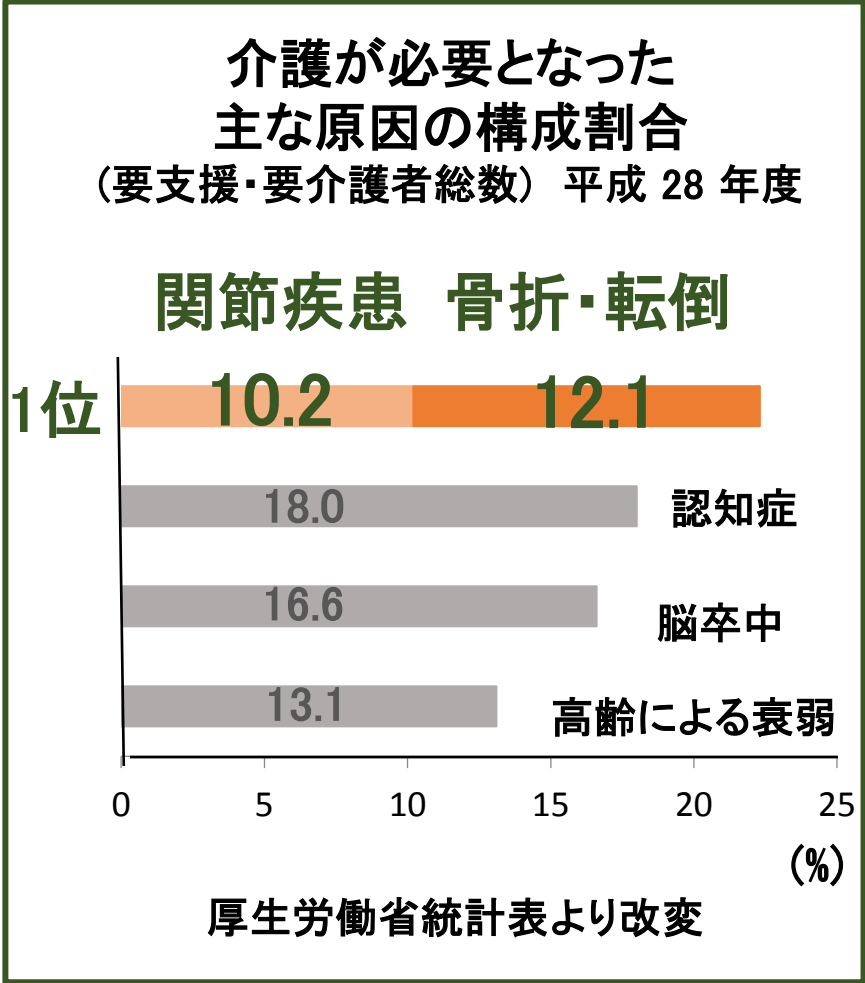


金沢大学 薬学類  
大澤 北村 小宮山  
涼風 寺村

# ロコモティブシンドロームって何？



65 歳以上の人口が 3000 万人  
4 人に 1 人が高齢者

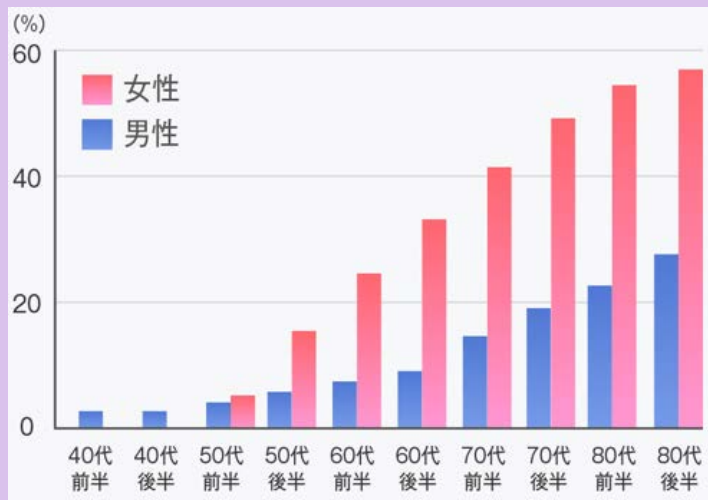


★ ロコモティブシンドローム (ロコモ) 運動器の障害のため、移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要になるリスクが高まる。(2013年 日本整形外科学会)

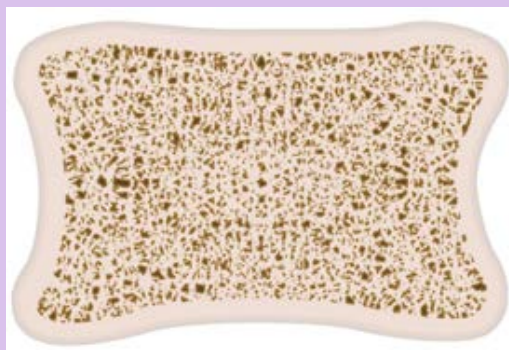
40歳以上のおよそ**3人に2人**が  
ロコモ予備軍  
(日老医誌 2012 ; 49 :393-401)

# ロコモの原因となる三大運動器障害①

## 骨粗鬆症



正常な骨  
(骨密度が高い状態)



骨粗鬆症の骨  
(骨密度が低い状態)

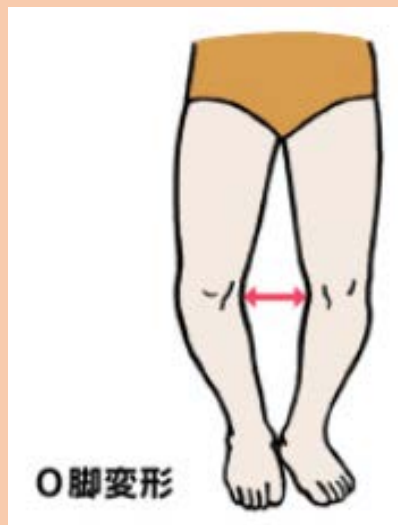
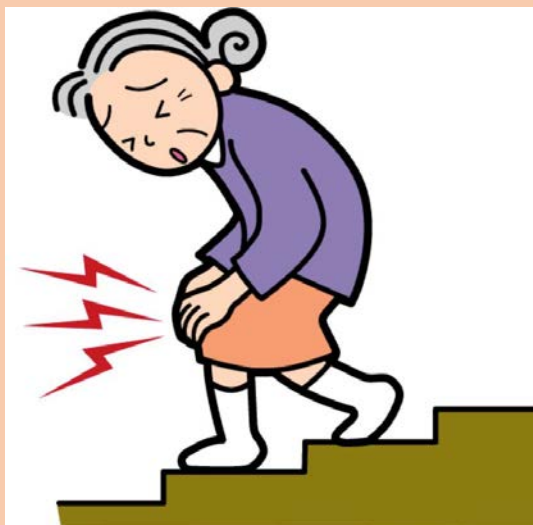


- ★ 骨量の低下により骨の脆弱性が増大し、骨折の危険性が増大する疾患
- ★ 更年期以降の女性は骨量が低下しやすいため特に注意が必要です

**若い時より 2cm 以上背が縮んだ**  
**姿勢が悪くなったり腰や背中が曲がってきた**  
このような症状がある方は医師の診察が必要です

# ロコモの原因となる三大運動器障害②

## 変形性膝関節症



正常



変形性膝関節症



関節がすり減りずれてしまいます

- ★ 加齢や肥満などにより関節軟骨が弾力性を失い、関節が変形します
- ★ 男女比は1:4で女性が多く、高齢になるほど発症率が高まります
- ★ リハビリや薬物により治療しますが、効果がない場合は手術で治します

主な症状は**膝の痛みと水がたまる**ことです  
(心当たりのある方は医師、薬剤師にご相談ください)

# ロコモの原因となる三大運動器障害③

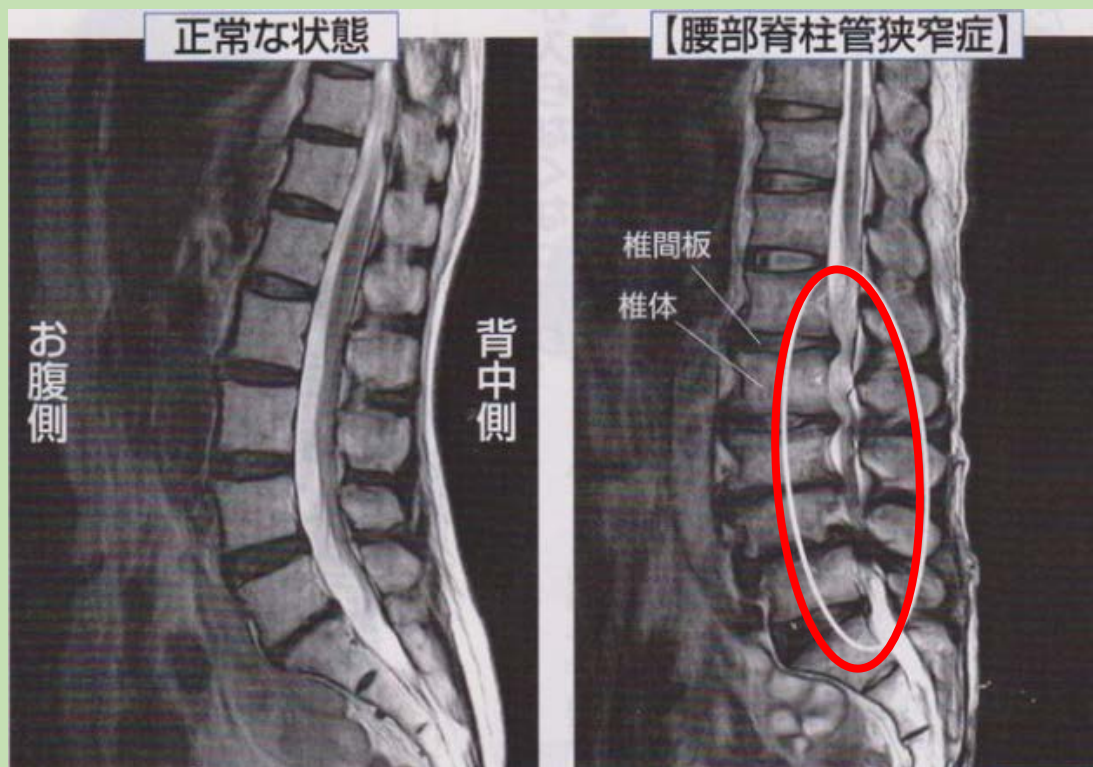
## 腰部脊柱管狭窄症

下肢の痛み

下肢の痺れ

間欠跛行※

※ 歩行を続けると、下肢の痛みと疲労感が強くなり足を引きずるようになるが、しばらく休むと再び歩くことができるようになる状態



背筋を伸ばして立っていたり歩いたりすると、ふとももや膝から下にしびれや痛みが出て歩きづらくなります



# 当てはまっていませんか？

1つでも当てはまる方は  
注意が必要です



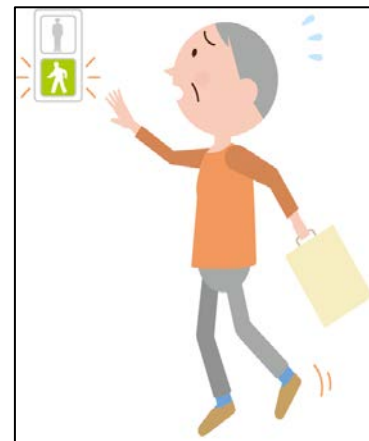
片足立ちで  
靴下がはけない



家の中でつまずい  
たりすべったりする



階段を上がるのに  
手すりが必要



横断歩道を青信号  
で渡り切れない

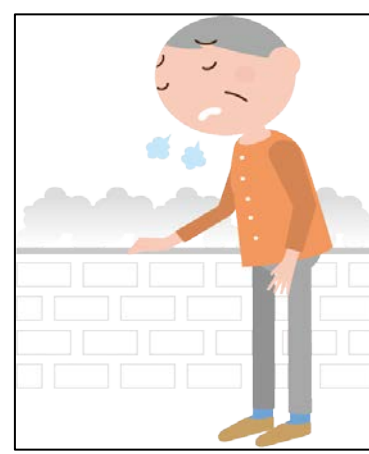
- ・布団を持ち上げる
- ・掃除機をかける



やや重い  
家事が困難



1L牛乳 2本程度の買い物  
をして持ち帰るのが困難



15分くらい続けて  
歩くことができない

(ロコモチャレンジ！日本整形外科学会公認ロコモ予防啓発公式サイト)

# ロコモを防ぐための「ロコトレ」

## ★片足立ち★

バランス能力を向上します。  
左右各1分間を1日3セット行うとよい  
です。転倒しないように、必ずつかま  
るものがある場所で行いましょう。

背筋をのばす

つかまるもの  
がある場所で行う

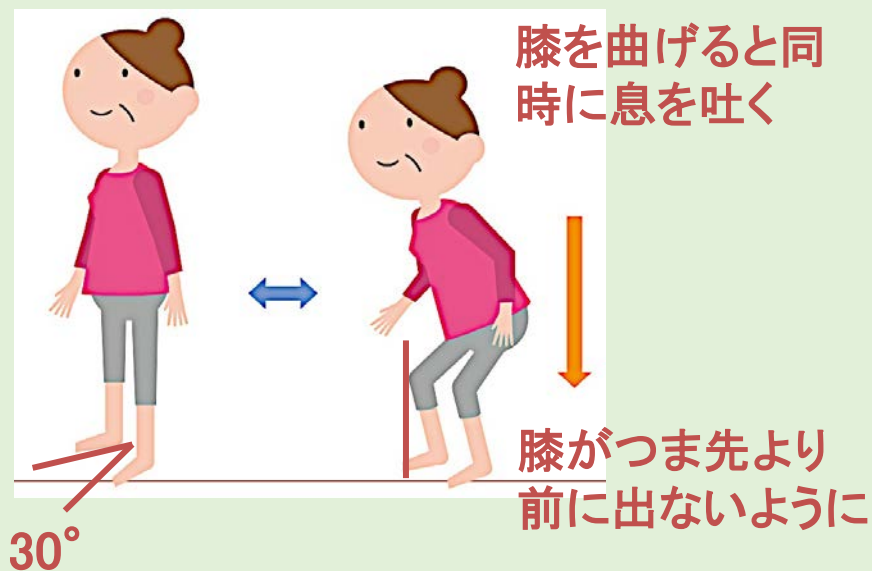


5cm

毎日続けることが大切です。  
無理せず、自分のペースで  
行いましょう！

## ★スクワット★

足の筋肉を強くします。  
深呼吸をするペースで 5-6回膝の曲げ  
伸ばしをし、1日3セット繰り返します。  
力の入っている筋肉を意識し膝を痛め  
ないよう 90° 以上曲げないようにします。  
机に手をつけて行ってもよいです。



膝を曲げると同  
時に息を吐く

膝がつま先より  
前に出ないように

30°

# ひざ・腰が痛い方におすすめ！

## ひざ痛体操

高めのいすの縁につかまり浅く腰かける

片方の足は床につけたまま、もう片方は足首を直角に曲げて、ひざをまっすぐ伸ばします

5秒間停止したら降ろし少し休んでもう片方も行う

10cm



足首に両手を添える

お尻の方に引き寄せせるようにしてひざを曲げる

痛みの出ない範囲で行いましょう



## 腰痛体操

仰向けに寝て片ひざを両手で抱え、ゆっくりと深呼吸をしながら胸のほうへ引きつけます



約10秒間そのままの姿勢を維持します

これを左右、両方の足で行いましょう

(ロコモチャレンジ！日本整形外科学会  
公認ロコモ予防啓発公式サイト)



# ロコモ予防には食生活も大事！

(ロコモチャレンジ！日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト)

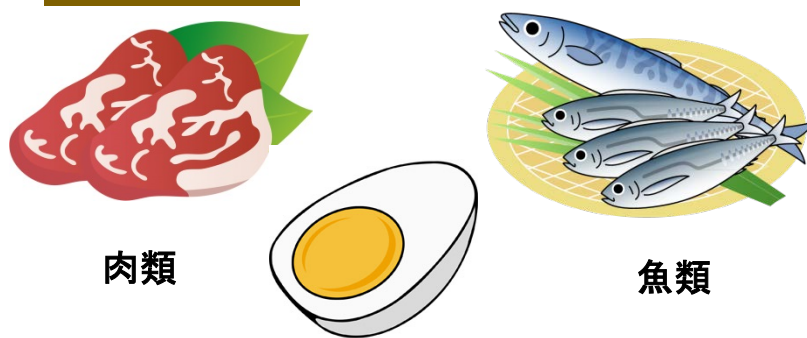
## カルシウム



緑黄色野菜

骨の原料となり骨を強くします

## たんぱく質



肉類

魚類

アミノ酸の摂取により筋肉量UP

## ビタミンD



鮭の切り身

腸からのカルシウム吸収UP

## ビタミンK



葉物野菜  
(ほうれん草等)

骨の形成や維持の手助けをします

# 気軽にできるロコモ予防習慣



買い物は歩いて  
スーパーへ

テレビを見ながら  
ストレッチ

階段を  
積極的に使う

スポーツイベント  
に参加

休日は外出して  
リフレッシュ

空き時間に  
体を動かす

男性

平均寿命  
健康寿命

9.02年

女性

12.4年

60 70 80 90 (歳)

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

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。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。

**ロコモを治して健康寿命を延ばしましょう！**

(大正富山医薬品株式会社 HP 参照)