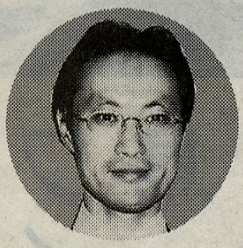
潮流

2009. 4. 3



NPO法人未来副理事長
鳥取県中部医師会副会長
松田　隆

「メタボ」の次は「ロコモ」

「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム【運動器（機能低下）症候群】」の略で、二〇〇七年九月に日本整形外科学会が、「人間は運動器に支えられて生きている」というメッセージを込めて提唱した新しい概念です。骨や関節などの運動器の障害のため日常の活動に支障をきたし、寝たきりなど要介護となる危険の高い状態を指します。骨粗鬆症や下肢の変形性関節症、関節炎、脊椎の変形、変性などによる神経障害などで構成される病態です。

運動器は英語でロコモティブオーガンといいますが、身体機能を担う筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経、脈管系などの総称で、内臓を除いた身体運動にかかわる組織・器官の機能的連合です。

内臓脂肪が蓄積して糖尿病や高血圧、高脂血症によって動脈硬化から心臓や脳血管の病気につながるメタボ（メタボリックシンドローム）と対比されますが、いずれも運動不足が大きな要因です。ロコモでは骨がもろくなり、転倒による骨折が増えていきます。

二〇〇四年から日本整形外科学会は「ホネ」の「ホ」は十と八に分けられ、十月十日の体育の日も近いことから十月八日を「骨と関節の日」としました。運動器を衰えさせないことで寝たきりになるのを防ぎ、健康寿命を延ばそうと啓発活動を行っています。

内臓疾患のようにすぐに死を招くわけではありませんが、骨折が原因で寝たきりになり、精神的にも落ち込んで認知症になることもあります。

医療費の削減のためメタボも重要ですが、二〇〇〇年から始まった介護保険料も増加の一途をたどっています。転倒予防から骨折予防、運動器の健康から人間全体の健康につなげる医療費の節約効果は、メタボ予防より勝るといわれています。

健康寿命を伸ばし、PPK（ピンピンコロリ）の実現のためには、要介護者に限らず、健常者へもロコモーショントレーニング（ロコトレ）が必要です。

健常者は、スクワットなどの股関節の体操や骨力トレーニングなどのロコモを予防する体操（ロコモン体操）を行い、要介護者は、立ち座り訓練やタオルを足趾で引き寄せるタオルギャザー訓練を行います。

さらに一日三回、左右交互に一分間片足立ちになる開眼片脚起立訓練（ダイナミックフラミンゴ療法）は、両足立ちの二・七五倍の負荷がかかり、約五十三分の歩行に相当します。バランスが悪い場合は、転倒しないよう必ず机やイスなどのつかまるもののある場所で行い、片足は前方に五センチほど上げます。

このようなロコトレによって、股関節（大腿骨近位部）の骨密度や筋力が高まり、転倒時に骨折して寝たきりになるというリスクの軽減だけでなく、転倒すら防止できるようになります。

六月六日（土）、七日（日）には倉吉パークスクエアを出発点とした五―四十キロの四コースで第九回日本海未来ウオークが開催されます。ロコトレとしても注目されているノルディックウオークの体験もできます。風を感じて歩けば、家族の会話も弾みます。ぜひ、多くの皆さんの参加をお待ちしております。

問い合わせは電話〇八五八（22）8999、NPO法人未来「未来ウオーク実行委員会」へ。

（倉吉市）