

ヘルスケア ロコモティブシンドローム1

2020.3.21

1. ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome)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。ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称で、**骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態**のことをいいます。エレベーターや車を使う便利な現代社会において、人類は足腰を使う機会が少なくなっています。全世代の方々に注意が必要です。

2. ロコモティブシンドロームの原因

運動器の障害は、運動器自体の疾患によるものと、加齢に伴って起こる運動器の機能低下によるものがあります。

① 運動器の疾患

変形性膝関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、変形性脊椎症、背柱管狭窄症、骨折、四肢・体幹の麻痺、腰痛、肩こりなど。

② 加齢に伴う運動器の機能低下

四肢・体幹の筋力低下、体力・全身耐久性の低下、筋短縮や筋萎縮による関節可動域制限、関節や筋の痛みなど。

3. ロコモティブシンドロームの診断基準

ロコモティブシンドロームの診断は、普段の生活を振り返って7つの項目をチェックするだけの「**ロコモチェック**」と、立ち上がりテスト、2(ツー)ステップテストの運動機能テストを実際に行い、25項目の質問に答える「**ロコモ度テスト**」の2通りの診断方法をそれぞれ行い総合的に判定します。

どちらもロコモティブシンドロームの心配があるという結果になった場合はロコトレを実施し、ロコモティブシンドロームの改善を図ります。

「**ロコモチェック**」で**痛みを生じる場合、運動器の衰えに不安を感じている場合**、「**ロコモ度テスト**」で**ロコモ度2であった場合は、整形外科を受診し、適切な治療を受けましょう。**

運動器の機能は、加齢や環境の変化などの影響を受けるため、定期的にチェックを行って自分の状態を客観的に捉え、気になる症状があった場合は早めに受診して対策できるようにしましょう(図1)。

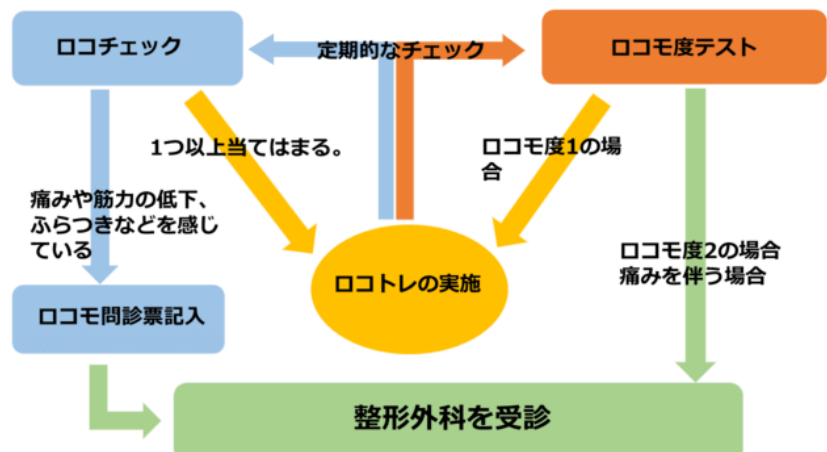


図1診断基準

真心を込めて創造と解決を共に考えます

「人も会社も成長するためには健康で元気が一番！」



碧(あおい)M企画

代 表:渡嘉敷 忠

資 格:産業看護職(看護師)

第一種衛生管理者

ストレスチェック実施者(厚生労働大臣指定する研修受講)

健康経営エキスパート・アドバイザー(東京商工会議所認定)

Mail:aoi.mkikaku@a.email.ne.jp

