

「メタボ」だけじゃない！ 「ロコモ」でも要注意！

「ロコモ」とは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の通称です。骨や関節、筋肉などの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さします。何かと移動が便利な現代社会にあっては、高齢世代だけではなく、現役世代の皆さまも要注意です。今のうちからロコモ対策を習慣にしておきましょう。

最近、体力の低下を感じていませんか？



まずは

「ロコチェック」

出典：ロコモチャレンジ推進協議会 公式HP「ロコモオンライン」

1つでも当てはまると
ロコモの心配がありますよ！

チェック

片脚立ちで
靴下がはけない

チェック

家の中でつまずいたり
すべったりする

チェック

階段を上るのに
手すりが必要である

チェック

家のやや重い仕事*が
困難である

*掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど

チェック

2kg程度*の買い物をして
持ち帰るのが困難である

* 1リットルの牛乳パック
2個程度

チェック

15分くらい続けて
歩くことができない

チェック

横断歩道を青信号で
渡りきれない

女性はロコモになりやすい!?



最近、すべての世代において、ロコモの発症率は男性より女性に多いことがわかってきました。主な要因には、“下肢の筋力が男性より弱いこと” “閉経後の女性ホルモンの乱れにより骨密度が急激に減りやすいこと” “平均寿命が男性より長いこと” が挙げられます。特に女性は、若いうちから意識してロコモ予防に取り組むことが大切といえます。

筋肉に効く！ 運動と食生活

「ロコモ」「サルコペニア」「フレイル」の対策法

運動編

加齢による筋力の低下スピードをゆるやかにし、できるだけ筋力を維持することが大切です。そのためには、日常生活の中で無理のない運動を心がけ、それを毎日続ける必要があります。

筋力をつけるには、負荷をかけた運動がよいでしょう。階段や坂道の上下りも、体重を負荷にした立派な筋トレです。両手に荷物を持って行えば、さらに負荷がかかりますね。また、今より多く歩く、早歩きにする、歩幅を大きくするなど、歩き方に変化をつければ、さらに筋力維持・筋力アップにつながります。膝の曲げ伸ばしやつま先立ちなども効果的です。筋力の衰えやすい足腰を重点的に鍛えましょう。

なお、筋力が低下している高齢者の場合は、筋力を増やすよりも今の筋力を減らさない意識が大切です。無理のない範囲で体を動かすようにしましょう。



食生活編



偏食や粗食などの低栄養は、筋力低下に拍車をかけてしまいます。足りない栄養素があると、体が筋肉を分解して補おうとするためです。

筋肉のためには、肉や魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれている「たんぱく質」をきちんと摂ることが大切です。1日に必要なたんぱく質は、体重1kgあたり1gといわれています。

たんぱく質とともに大切なのが「ビタミンD」です。不足すると筋肉が減ってしまうことがわかっています。魚介類やきのこ類に多く含まれていますので、積極的に摂るようにしましょう。なお、ビタミンDは日光を浴びると体内で合成されます。普通の日常生活をしている分には特別な日光浴は必要ありませんが、家に閉じこもりがちな高齢者は、1日15分は外出されるとよいでしょう。

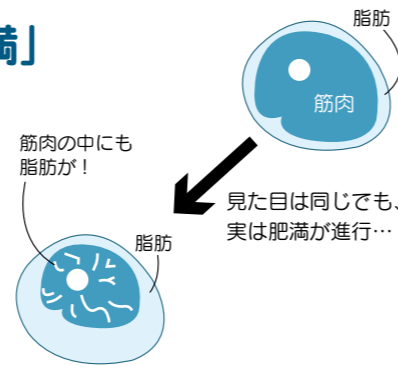
※糖尿病や腎臓病などで食事制限をしている場合は、医師や栄養士に相談してから行ってください。

Column

対策のバランスが難しい「サルコペニア肥満」

見た目は変わらなくても、実は肥満が進行しているのがサルコペニア肥満の怖いところです。ただの肥満であれば食事量を減らすだけで解消でき、サルコペニアだけなら筋トレなどの運動と高たんぱくな食事で筋肉量は回復しますが、サルコペニア肥満の場合は食事を制限しながら運動を行うことになり、そのバランスが難しくなります。

サルコペニア肥満は、通常の肥満よりも高血圧症などの生活習慣病にかかりやすく、また運動能力、特に歩行能力を低下させるため、要介護状態になるリスクを高めます。サルコペニア肥満を改善するためには、運動で筋肉を育て、余分な脂肪を落とすことが必要です。早めに気づき、初期段階で対応するようにしましょう。



次は

「ロコモ度テスト」

～ロコモ度1・2に判定されると移動機能が低下しています～

出典：ロコモチャレンジ推進協議会 公式HP「ロコモオンライン」

1 立ち上がりテスト

片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、下肢の筋力を測ります。



■結果の判定方法

片脚 40cm ができた場合→ロコモの心配はありません。
片脚 40cm ができなかった場合→両脚 20cm でテストを行います。

■注意すること

- ✓無理しないよう、気をつけましょう。
- ✓テスト中、膝に痛みが起きそうな場合は中止してください。
- ✓反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります。

ロコモ度判定方法

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

参考：村永信吾 他：昭和医学会誌 2001；61（3）：362-367。

2 ツー 2ステップテスト

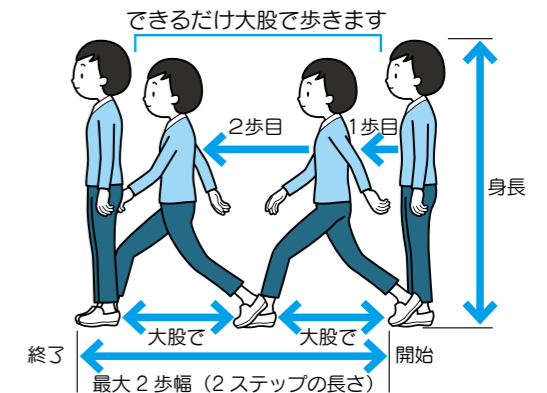
歩幅を測定することで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含め、歩行能力を総合的に評価します。

■2ステップ値の算出方法

$$2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$

■注意すること

- ✓介助者のもとで行いましょう。
- ✓滑りにくい床で行いましょう。
- ✓準備運動をしてから行いましょう。
- ✓バランスを崩さない範囲で行いましょう。
- ✓ジャンプしてはいけません。



ロコモ度判定方法

ロコモ度1 2ステップ値が1.3未満

ロコモ度2 2ステップ値が1.1未満

参考：村永信吾 他：昭和医学会誌 2003；63（3）：301-308。

判定結果

●いずれか1つでもロコモ度1の場合

→移動機能の低下が始まっている状態です。筋力やバランス力が落ちてきているので、運動を習慣づける必要があります。また、十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスのとれた食事を摂るように気をつけましょう。

●いずれか1つでもロコモ度2の場合

→移動機能の低下が進行している状態です。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。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症している可能性もありますので、整形外科専門医の受診をお勧めします。

「ロコモ」の他にも要注意なキーワード

ロコモの他にも注意したいキーワードを2つご紹介します。

サルコペニア肥満

加齢によって筋肉量が減少することを「サルコペニア」といい、それに肥満が合わさる状態のことを「サルコペニア肥満」といいます。筋肉が減少する一方で脂肪が増加すると、体重や体型が変わらず、筋肉量の低下に気づきにくいのが特徴です。

フレイル

英語の「frailty（フレイルティ）」＝虚弱という意味からきた派生語で、「健康な状態と要介護状態の中間」をさします。身体機能の衰え（身体的フレイル）、外出機会の減少（精神的フレイル）、孤立・食生活の乱れ（社会的フレイル）が悪循環し、ロコモなどに至ることがあります。

いずれも予防の基本は運動習慣です。若いうちから運動を習慣にしておきましょう。