

# ロコモ予防①

ホームページにて、しらかば通信、農場日記等を随時更新中です。ぜひご覧下さい！

<http://www.sirakaba.co.jp/>

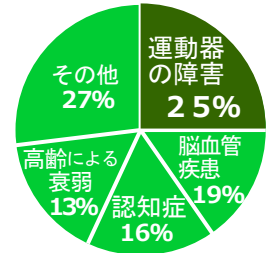
または

自立度の低下や寝たきりなど、要支援・要介護になった原因の第1位は、「運動器の障害」だということをご存知でしょうか？ 最近、注目されている言葉で「ロコモティブシンドローム」(略名：ロコモ、和名：運動器症候群)は、体を動かすのに必要な運動器(筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など)に障害が起こり、「立つ」・「歩く」といった動作が困難となり、寝たきりになる危険性が高くなる症状を言います。いつまでも自分の足で歩き続け、健康上、問題のない状態で日常生活を送れる「健康寿命」を延ばすには、ロコモ予防の「食事と運動」が大切です。

**新たな国民病「ロコモ」** 厚生労働省の調査では、ロコモは予備群を含めると約4700万人と推測され、40歳以上の男女5人に4人がロコモ及び予備軍と指定され、メタボに続く新たな国民病とされています。

高齢の方について、介護が必要となる原因を調べた統計によると、関節の疾患や転倒・骨折を合わせると全体の25%を占めています。しかしながら、脳卒中やガンなど命にかかわる病気と違い、運動器障害も要介護に直結する危険な障害にもかかわらず、それに気づいていない人が圧倒的に多い事から、日本整形外科学会が「ロコモティブシンドローム」という言葉を作り、予防・啓発活動を始めました。

昔から「足腰の衰え」はあったものの、「新国民病」として話題になっているのは、現代は医療の進歩で内臓の病気に対処出来るようになり寿命が伸びていますが、体を動かす「運動器」の寿命はそれに追いついておらず、科学技術の進歩により生活はどんどん楽になり、昔ほど体を使わなくても暮らせる社会背景があります。自ら意識して、足腰を鍛える運動や筋肉を維持する食事を心掛ける必要があります。



要支援・要介護になった原因  
※平成25年厚生労働省「国民生活基礎調査」より

**ロコモになりやすい人** バランスの摂れた食事・日々の運動を欠かさないなど、毎日の生活スタイルで差が出ます。

ロコモは誰でもなる可能性がある一方で、なりやすい人となりにくい人がいます。その違いは、日頃の体の使い方や動かし方が最も大きく関係しています。特別なスポーツをしなくても、階段を使ったりよく歩いたり、日常的に体を動かす習慣がある人はロコモになりにくいと言われています。日頃の体重管理も、肥満が原因の「膝や腰の痛み」を回避することになり、結果としてロコモ対策につながります。逆に、体をあまやかし過ぎている人は筋力や骨量も落ち、一見健康そうでも、将来的にロコモもしくはロコモ予備軍になる可能性が高いといえます。

**運動不足と偏食**

簡単に言えばロコモは筋肉や骨の劣化が原因です。なりやすい人は運動不足の人。人間の体は運動量に応じて強くなる特性があるので、運動を怠ればそれだけ劣化が早まります。カロリーだけでなくバランスの摂れた食事を心掛けている人はロコモになりにくいと言われています。

**メタボの人、痩せている人**

肥満の人など、体重が重ければ重いほど、体への負担が増加します。特に膝(ひざ)への負担が掛かり過ぎると膝に関する病気になり、より運動不足を招きます。また、逆に痩せすぎの人は、筋肉や骨が弱くなってしまいロコモになりやすいのです。

**休みの日に家でゴロゴロしている人**

仕事がハードで休日は自宅でゴロゴロしている人は要注意です。筋肉や骨は加齢に限らず、使わないと次第に衰えていきます。また、運動不足が続くと筋力が低下し、脂肪へ変わってしまうので、肥満に繋がる危険性も高まります。

**男性よりも女性が危険①**

もともと筋力がない女性の方が、運動器の衰えが顕著なようです。また、女性に多いのが、膝の軟骨や靭帯や関節などの損傷いわゆる「ヒザの痛み」です。痛さがきっかけとなり運動を怠るようになると、さらに悪循環に陥ってしまいます。

**男性よりも女性が危険②**

女性に特有の閉経は、ホルモンの働きに影響を与え、骨密度を急激に低下させます。男性の骨量が60歳前後まで変わらないのに対し、女性は、早いと40代後半から徐々に下降線をたどります。骨粗しょう症が女性に多いのも、このためです。

**野菜中心の生活をしている人**

高齢になるにつれて、野菜中心の食事を好むようになり、食事の量も少なくなってきます。肉や魚、乳製品などを食べる機会も減ってしまい、筋肉をつくるために大切なタンパク質や、骨を作るために必要なカルシウムが不足しがちになります。骨や筋肉の維持にはバランスの摂れた食事が大切です。

**ロコモ対策** 「筋力ケア」の為に「運動と食事」でロコモ予防。いつまでも自分で歩けるように、楽しみながら日々努力しましょう。

骨と筋肉の両方をケアする食事と運動が大切です。筋肉を鍛えれば骨にも負荷が掛かり結果的に両方を強くすることになり効率的です。筋量・筋力アップの日々の努力が、将来の備えになります。(次号で具体的なロコモ予防の為に栄養摂取と運動方法を掲載します)

