

# ロコモティブシンドロームとは



みなさんロコモティブシンドロームってご存知ですか？これって、日本整形外科学会が厚生労働省の音頭で、10年前に作った言葉なんです。そして、この10年間ロコモを知ってもらおうとしてキャンペーンを行ってきました。言いたいことは、年をとると足腰が弱って歩けなくなるから注意してくださいねということです。それ聞いてどう思いますか。そりゃそうだ。どう注意すればいいんだよ。ですよ。メタボのキャンペーンは大成功し、知らない国民は減りましたが、ロコモは10年もやっていますが、はっきり言ってキャンペーン効果が低いようです。知らない人が多いばかりか、聞いたことある人でもほとんど関心がないようです。

2025年にはいわゆる団塊の世代(昭和22年~24年生まれ)の方が後期高齢者(75歳以上)になります。人口が多い団塊の世代の方が一斉に病気の多い年代に突入するわけです。そうすると、入院したり、手術が必要な人が今よりも激増する計算となるので、病院のベッドや医療費がパンクしないよう、みなさんお願いですから健康、特に足腰が弱らないように気をつけてくださいよ。という国からのメッセージでもあるわけです。

でも具体的に何をどうすればいいのか、全く触れて来なかったのが、当然みんなの認知度は上がりませんでした。そこで、3年ぐらい前でしょうか。日本整形外科学会は、おそらく厚生労働省からお叱りを受けたのだと思いますが、キャンペーンを強化しました。その中身は、これができないとロコモ。できればロコモではないという具体的な内容を出しました。これで、やっとロコモであるとかないとかの基準ができたのです。さらに、ロコモであった場合あるいは、ならないためには、何をしたらいいかというロコトレも発表しました。診断基準は3つあるのですが、紙面の都合上、ここでは割愛します。

ロコモであろうがなかろうが、ロコトレをしましょう。ロコトレ1は、片足立ちです。両手を太ももにピタリとつけて片足でそれぞれ1分間立てるよう練習しましょう。ロコトレ2は、スクワット。5~10回深呼吸をするペースで1日3回やりましょう。たったこの2つです。これでは物足りない人には、ロコトレプラスがあります。爪先立ちを10~20回、1日3回。最後にスタスタウォーキング。早足で2分間歩いて、1分間ゆっくり歩く。30分間。みなさんもぜひやってみましょう。



整形外科 部長  
西原 洋彦

【プロフィール】  
1991年山形大学医学部卒  
1992年東京警察病院整形外科入局  
西東京警察病院勤務  
公立昭和病院勤務  
2001年より東京警察病院に勤務  
日本整形外科学会専門医  
日本整形外科学会スポーツ専門医

【専門分野】  
膝、肩の鏡視下手術(靭帯断裂、半月板損傷、反復性肩関節脱臼、腱板断裂)、一般外傷。

【趣味】  
ピラティス、ウクレレ演奏