

そのサイン、見落とさないで！ 寝たきり・要介護を招く ロコモティブシンドローム

監修：三宅 信昌 先生（医療法人 社団静岡 三宅整形外科医院 院長）

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害のために、移動機能の低下をきたした状態を「**ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）**」といいます。いつまでも自分の足で歩き続けるために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

「健康寿命」を延ばしましょう。

「健康寿命」とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。日本人の平均寿命はとても長いのですが、平均寿命と健康寿命との間には男女ともに約10年前後の開きがあります。要支援・要介護状態になる原因の第1位は、「運動器の障害」です。健康でいきいきと暮らすためには、運動器の健康維持がとても大切なのです。

7つのロコチェック

1つでも当てはまる人は、早めに整形外科を受診しましょう。

- ①  ☐ 片脚立ちで靴下をはけない
- ②  ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ③  ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④  ☐ 家のやや重い仕事が困難である
- ⑤  ☐ 2kg程度※の買い物をして持ち帰るのが困難である
※1Lの牛乳パック2個程度
- ⑥  ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦  ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

※万一、運動によって体に痛みなどの症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。