

## その不調「ロコモ」かも

「動かすと痛くてつらい」「痛いから動かたくない」と思ったことはありませんか？

心当たりがある方は、「ロコモ」かもしれません。そのまましていると状態はもつと悪くなり、やがて要介護や寝たきりにもなりかねません。今からロコモ予防を始めましょう。

### 1、ロコモとは？

運動器の障がい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(ロコモ)」といいます。ロコモは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。いつまでも自分の脚で歩き続けていくために、「運動器」を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

### 2、運動器ってなに？

骨や関節、筋肉、神経など、身

体を動かすために関わる組織や器官を総称して「運動器」といいます。全身の運動器それぞれが連携して動くことで、体をうまく動かすことができます。

### 3、ロコモの原因になる運動器の主な病気は？

運動器に障がい que 起きる病気が、運動器疾患です。中高年に特に多くみられる3大原因は次の3つです。

疾患名	症状
変形性膝関節症 <small>へんけいせいしつかんせつしやう</small>	〇脚に伴う膝痛や立ったり座ったりがスムーズにできない
腰部脊柱管狭窄症 <small>ようぶせきちゅうかんきょうさくしやう</small>	腰痛 歩くと脚がしびれる
骨粗鬆症 <small>こつそしやうしやう</small>	背中が曲がり、骨折しやすい

#### ①ロコモの始まり

加齢に伴って、関節にダメージを受けます。そこに肥満や激しいスポーツなどの負荷が加わると、

関節のダメージはさらに大きくなります。

#### ②ロコモの進行

身体を動かさなくなること、筋力が低下します。そうすると関節への負担が大きくなり、体のバランスを崩しやすくなります。筋肉が衰える、関節の軟骨や椎間板がすり減るなど、運動器の機能低下が生じてきます。

#### ③ロコモの悪循環

一つの運動器の痛みやダメージは、ほかの運動器にも悪影響を及ぼします。関節や骨、筋肉などに痛みや変形が起こると、知らない間に全体の運動機能が衰えることもあります。運動不足がロコモを進行させ、ロコモが進行することで、より運動不足になります。これが「ロコモの悪循環」です。

#### ④要介護・寝たきり

歩行なども含め、自立した日常生活を送ることが困難となります。実は、要支援・要介護の原因の第1位は「運動器の障がい」です。

#### 運動の効果

#### ◆身体面の効果

- ・健康的な体型の維持
- ・体力、筋力の維持および向上
- ・生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防

ドロームの予防

- ・ロコモティブシンドロームの予防
- ・心肺機能の向上
- ・腰や膝などの痛みの軽減
- ・血行促進による肩こり、冷え性の改善
- ・免疫力を高める

#### ◆精神的な効果

- ・気分転換やストレス解消
- ・不定愁訴(明確な原因がない不調)の低減
- ・認知症の低減

#### 安全のために

- ・誤ったやり方で身体を動かすと、思わぬ事故やけがにつながるのを、注意が必要です。
- ・身体を動かす時間は少しずつ増やしていく
- ・体調が悪い時は無理をしない
- ・病気や痛みのある時は、医師などの専門家に相談をする
- ・無理をせず、自分にできる運動を見つけ、楽しく継続し習慣化しましょう。

#### ○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373