



地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

歩行困難や寝たきりを招く ロコモティブシンドローム



ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）とは、「運動器」の機能に障害が起きて、立つ・歩くといった「移動機能」が低下した状態のことをいいます。

運動器とは、骨や関節、軟骨、筋肉、神経などの総称です。運動器のうちどれかひとつでも故障したり連携がとれなかったりすると、その影響は体全体に及んで体を動かすことに支障が出ます。

そのためロコモが進行すると、要介護や寝たきりを招く恐れがあるのです。

40歳以上を対象とした調査によると、ロコモは予備群を含め約4,700万人と推計されています。

☆☆☆☆☆☆ ロコチェックしよう ☆☆☆☆☆☆

ロコモかどうかは、次の「ロコチェック」で簡単に調べることができます。7項目のうち、1つでも当てはまる場合は、ロコモの心配があります。

- ① 片脚立ちで靴下が履けない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上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（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ⑤ 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）
- 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切れない

ロコモを予防するには

ロコモを防ぐには、運動によって骨や筋肉に適度な刺激を与えることが大切です。筋肉は高齢になってもつけることができます。特に足と腰のまわりの筋肉を鍛え、丈夫な足腰を維持することがカギとなります※3。スクワットや腹筋など軽い運動でよいので、毎日継続して取り組みましょう。

また、運動器の機能を保つには、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの「5大栄養素」を1日3回の食事からとることも不可欠です。特に高齢者では、ロコモを進行させる「サルコペニア（筋肉減少症）」などを招く「低栄養」に注意が必要ですが、なかでも筋肉をつくるために不可欠なたんぱく質の不足が指摘されています。たんぱく質を多く含むのは、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品です。毎日の食事の中で積極的にとりましょう※4

※3 すでに膝や腰などに痛みなどの症状がある人や治療を受けている人は、自己判断で運動を開始すと、症状が悪化する場合があります。必ず医師に相談してください。

※4 腎臓病などがある人は、特にたんぱく質の摂取を制限されている場合があります。

持病（既往症）があり治療中の人は、必ず主治医に適切な食事について相談してください

地域包括支援センター相談窓口

津山本所（老人福祉センター内） 0225-68-3780

豊里分室（豊里総合支所内） 0225-76-4811



地域包括支援センターは、介護・福祉・保健・医療の総合相談窓口です。
高齢者の方が抱える生活全般の悩み・相談に対して専門職が解決のための支援をします。