

ろうさい病院便り

令和7年1月1日号
広報ちはら台へ掲載しました

第51号

ろうさい病院便り
第51号

ご存知ですか？
ロコモティブシンドローム

千葉ろうさい病院 整形外科部長 池田 義和

ご存知ですか？

～ロコモティブシンドローム～

千葉ろうさい病院
整形外科部長 池田 義和

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、加齢に伴って骨、関節、筋肉などの運動器の機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態を表す言葉です。2007年に日本整形外科学会により提唱されました。高齢者に多く見られ、骨密度の低下や筋力の衰え、関節可動域の減少など、運動器の機能低下が進行することで、転倒や骨折、寝たきりなどのリスクが高まって生活の質に大きな影響を与えるため、早期の予防と適切な対策が重要とされています。

ロコモティブシンドロームの早期発見には、簡単なチェックリストを活用することが有効です。インターネットで『ロコモonline』を検索して日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトに示されている「ロコモ度テスト」を行ってみてください。もしロコモかもしれないと不安を感じたり、「片足で立つのが難しい」「歩行時に足が引きずる感じがする」「膝や腰に痛みを感じる」といった症状がある場合、早めに医師に相談することをお勧めします。

予防や改善のためには、筋力トレーニングや柔軟性を高める運動が推奨されており、ウォーキングやストレッチ、バランス運動などが有効です。また、食事面では、カルシウムやビタミンD、たんぱく質を適切に摂取することが重要です。これらの栄養素は骨や筋肉の健康を維持するために不可欠であり、特に高齢者にとっては重要な要素となります。

ロコモティブシンドロームは高齢者の健康と生活の質を大きく左右する問題ですが、予防や早期の介入によって進行を防ぎ、健康な生活を維持することが可能です。健康寿命、つまり「日常的に介護を必要とせず、心身ともに自立して暮らせる期間」をできるだけ長く保つために、ロコモティブシンドロームの予防に努めましょう。

7年に日本整形外科学会に
より提唱されました。高齢
者に多く見られ、骨密度の
低下や筋力の衰え、関節可
動域の減少など、運動器の
機能低下が進行することで、
転倒や骨折、寝たきりなど
のリスクが高まって生活の
質に大きな影響を与えるた
め、早期の予防と適切な対
策が重要とされています。

ロコモティブシンドローム
（運動器症候群）は、加齢
に伴って骨、関節、筋肉な
どの運動器の機能が低下し、
日常生活に支障をきたす状
態を表す言葉です。2007
年に日本整形外科学会に
より提唱されました。高齢
者に多く見られ、骨密度の
低下や筋力の衰え、関節可
動域の減少など、運動器の
機能低下が進行することで、
転倒や骨折、寝たきりなど
のリスクが高まって生活の
質に大きな影響を与えるた
め、早期の予防と適切な対
策が重要とされています。

ロコモティブシンドローム
の早期発見には、簡単な
チェックリストを活用する
ことが有効です。インター
ネット上で『ロコモonline』
を検索して日本整形外科学
会ロコモティブシンドローム
予防啓発公式サイトに示さ
れている「ロコモ度テスト」
を行ってみてください。もし
ロコモかもしれないと不安
を感じたり、「片足で立つ
のが難しい」「歩行時に足
が引きずる感じがする」「
膝や腰に痛みを感じる」と
いった症状がある場合、早
めに医師に相談すること
をお勧めします。

ロコモティブシンドローム
の健康を維持するために不
可欠であり、特に高齢者
にとっては重要な要素とな
ります。

ロコモティブシンドローム
は高齢者の健康と生活の
質を大きく左右する問題
ですが、予防や早期の介入
によって進行を防ぎ、健康
な生活を維持することが可
能です。健康寿命、つまり
「日常的に介護を必要とせ
ず、心身ともに自立して暮
らせる期間」をできるだけ
長く保つために、ロコモテ
ィブシンドロームの予防に
努めましょう。

千葉ろうさい病院 整形外科部長 池田 義和

ろうさい病院
無料送迎バス

通院に便利な無料バスを運行して
おります。（ろうさい病院で乗車
または降車される方に限りませ
詳細は、ちはら台自治
連合会のホームページを
ご覧ください。

