

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

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。

「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。

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です）
詳細は、ちはら台自治会連合会のホームページをご覧ください。

