

口コモってなんだろう？

～一生自分の足で歩きたい～

鶯宿温泉病院

会長 久保谷 康夫

本日のお話

ロコモとは？

運動器とは？

平均寿命と健康寿命とは？

介護予防には？

骨そしょう症の恐ろしさ

メタボと認知症とロコモ

ロコモトレーニング

片脚立ちテスト

大人 = 20秒

子供 = 5秒







ロコモとは

ロコモティブシンドローム
＝運動器症候群の略

運動器とは

体を動かすシステムのこと
骨、軟骨、関節とそれを動かす
筋肉、靭帯、神経など

ロコモ

運動器症候群



ロコモ チャレンジ!

ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト参考

ロコモとは

病気ではないが、年齢とともに
立ったり、座ったり、歩くことがつらくなる状態

放っておくと、要介護、寝たきりになる可能性
ロコモは、足腰の筋力やバランス力の低下

健康寿命とロコモについて

— 超高齢社会と今なぜロコモか？ —

健康寿命と平均寿命

平均寿命と健康寿命

平均寿命

男性：80.21歳
女性：86.61歳

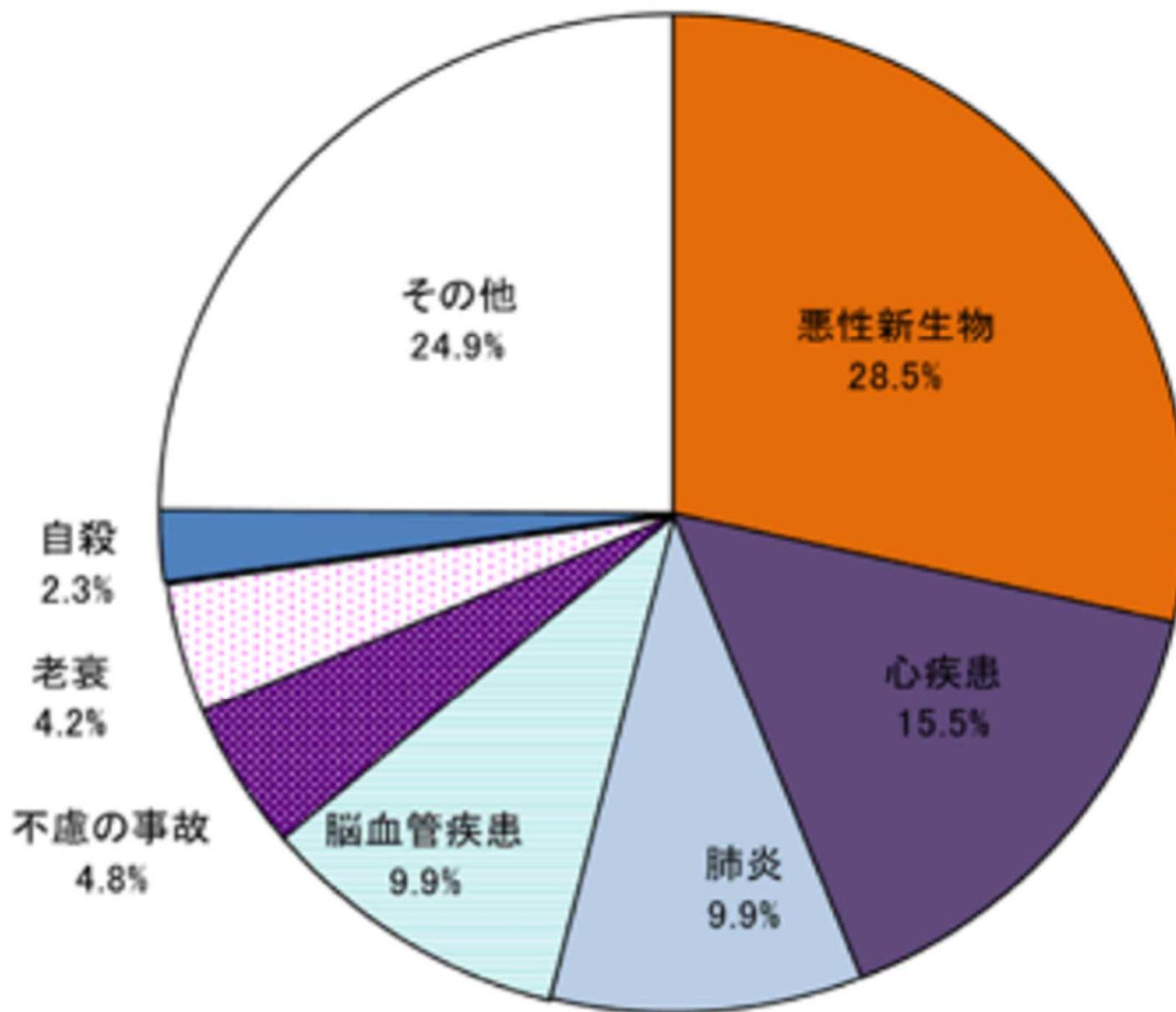
総合世界第1位

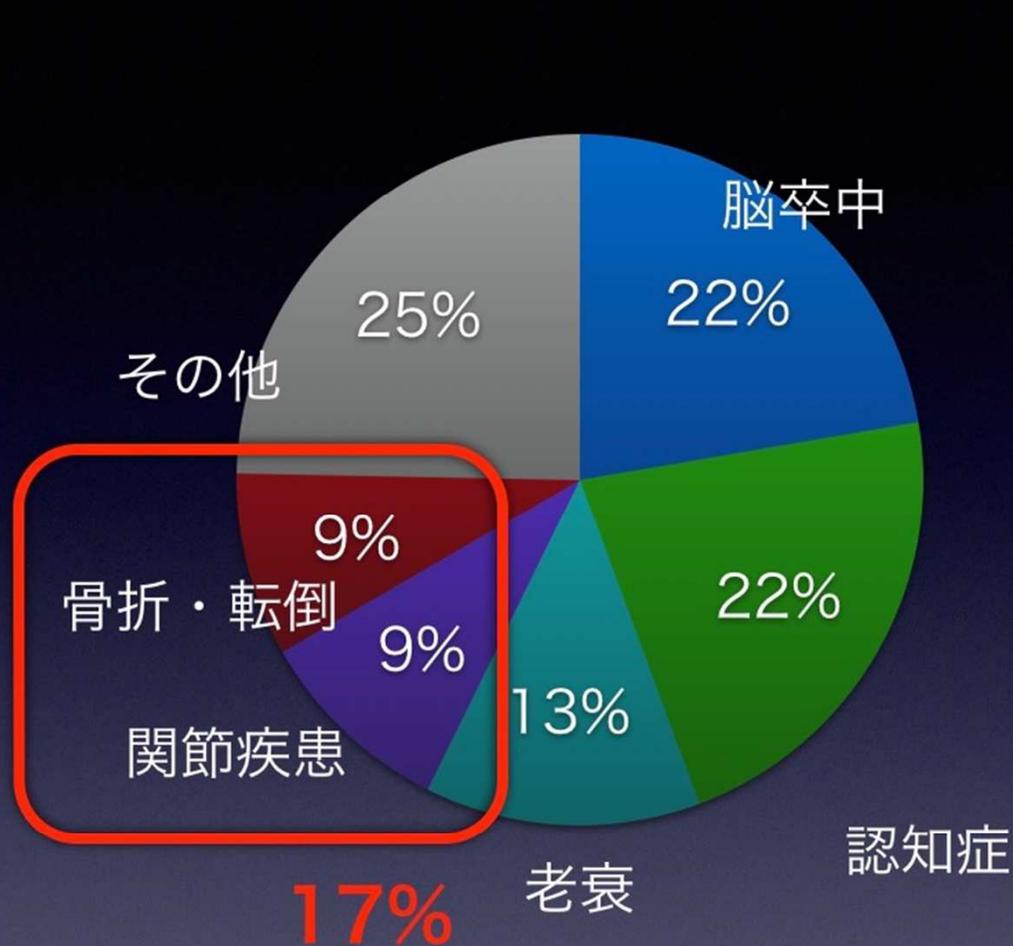
健康寿命

要支援未満の状態

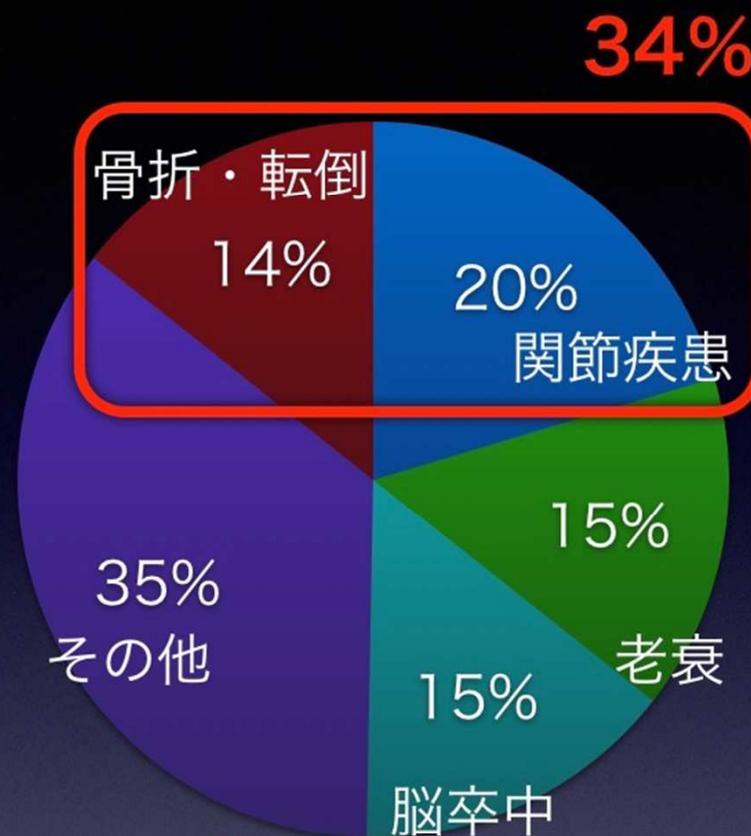
男性：71.19歳
女性：74.21歳

主な死因別死亡数の割合 2011年





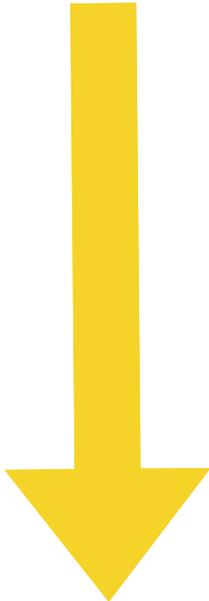
【要介護】となる要因



【要支援】となる要因

これからは「ロコモ(運動器疾患)対策」が必要

健康寿命の延伸



*「要支援」の40%は運動器疾患
(関節疾患、骨折・転倒、廃用症候群)

*「要支援」未満＝「ロコモ予備群」

これら両群への対策を考える上で

1. 転びにくい
2. 転んでも折れにくい
3. 折れてもまた歩ける

体をつくる

年齢とともに

1. **体幹・下肢の筋力**が衰える。

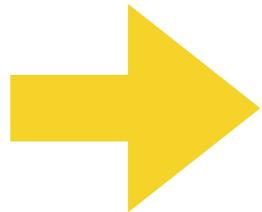
(上肢筋力・筋肉量は比較的保たれている。)



筋肉量の保持・筋力強化

(特に**体幹・下肢筋**)

2. **つまづき易い**。(ついついすり足に。)



総合的な平衡機能の維持

・確保(バランス能力)

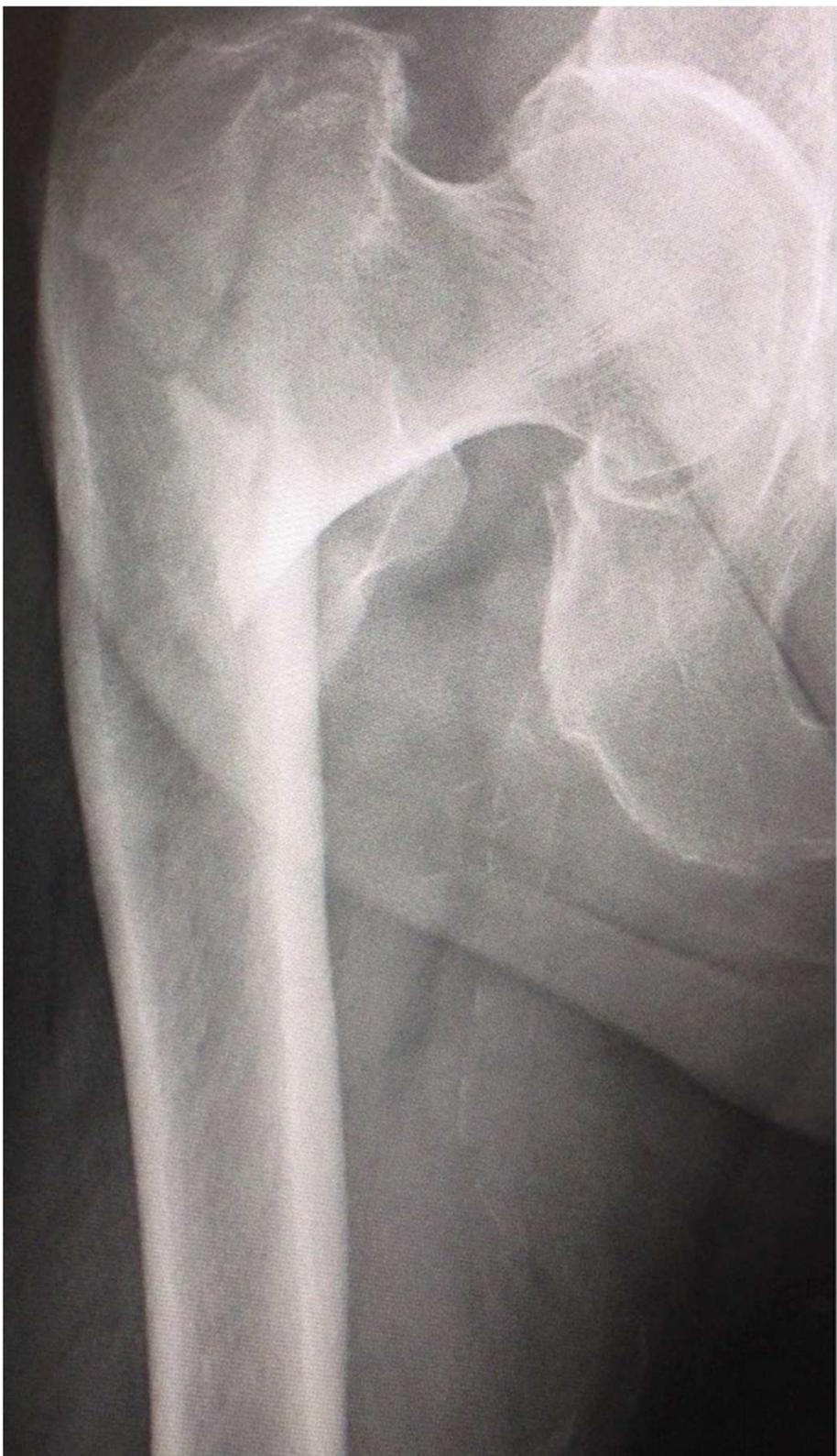




「いつのまにか骨折」

一度骨折を起こすと1年以内に2割の人はさらに骨折

整形外科椎体骨折専門医を受診
定期的な骨粗しょう症検診を



大腿骨骨折

65歳以上の大腿骨近位部骨折の場合

元の生活に完全に戻れる人は30%

1年以内の死亡率はなんと13%

ロコトレ

(ロコモーションントレーニング)について

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

- 要件
- ①足腰の筋力の強化
 - ②バランス力の向上
 - ③膝関節や腰への負担が軽い

家庭でも簡単にできる方法

「開眼片脚立ち」



「スクワット」



中村耕三:ロコモティブシンドローム 実践！ロコモーショントレーニング(三輪書店、2010)より、許可を得て掲載

日本整形外科学会

*「ロコトレ」はたった2つの運動。薬も器械も必要なし。

開眼片脚立ち

どこへでも外出ができる場合

通常の片脚立ちが困難な場合



支えに手を着いたり、足を床に着いたりしてもいいので、1分間行うようにします。

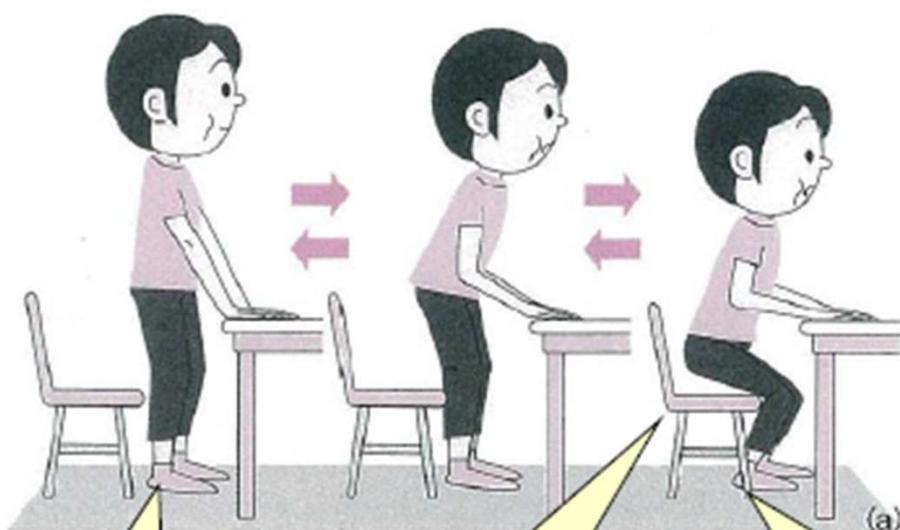
右足が終わったら左足でも行います。これを1セットとして、朝昼夜1日3セット行うようにします。

中村耕三：ロコモティブシンドローム 実践！ロコモーショントレーニング（三輪書店、2010）より、許可を得て掲載

日本整形外科学会

スクワット

歩行に杖やシルバーカーを必要としている場合



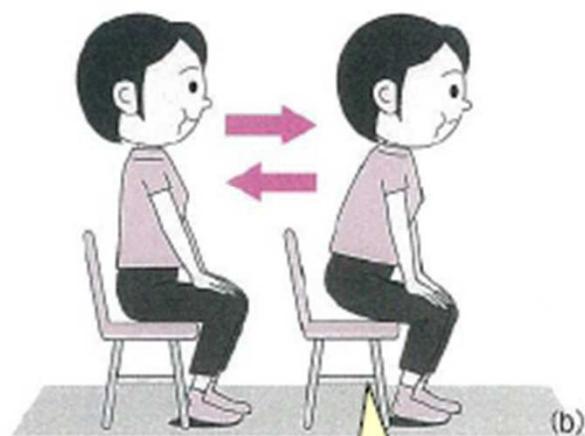
後ろに椅子を用意し、机に手をつけて立ちます

ゆっくりお尻を下ろし、椅子には座らず、お尻は浮かせたままにして、また立ち姿勢に戻ります。

できない場合は、椅子にいったん座ります。そして立ち姿勢に戻ります。

5~6回繰り返します
これを1セットとして、1日3セット行います。

椅子からお尻を浮かせることができない場合



腰を浮かすようなつもりの動作をゆっくり繰り返す

5~6回繰り返します。

のびのび体操

5秒3回で効果

手の位置が高くなっている

体は無理なくストレッチ、安全な体操

肩こり・腰痛はもとより、

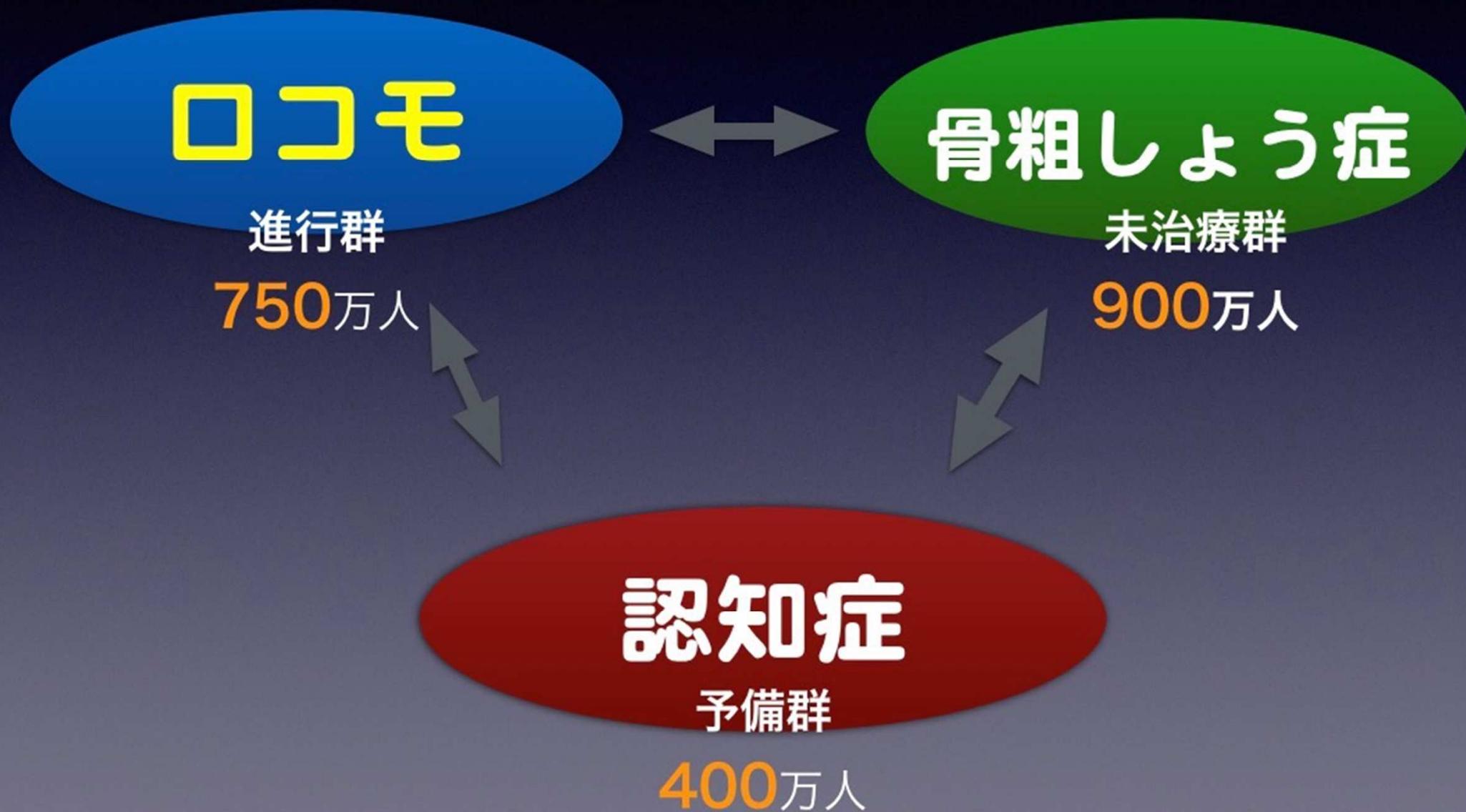
胸やけ・便秘にまで、幅広く有効な体操



健康寿命・介護予防を阻害する

3大因子

健康寿命を阻害する負の連鎖



「ちょい太目」をめざす

健康寿命の延伸には
アルブミン・コレステロールなどは正常値上限
痩せすぎ・低栄養はロコモの危険大
歩かない人は骨密度が低く、骨折しやすい

