

私ごとですが、子どもの頃から運動に親しみ、中年になって、自然との触れ合いに魅力を感じて登山を趣味とし日本各地の山を登り、体力には自信を持っていました。

前期高齢者となっても、四季を通してカメラを担いで低山を徘徊しています。近ごろ、登山道で足元の状況にうまく反応できず転ぶことがあります。これは姿勢反射の衰えだと考え、早朝に少し負荷がかかる坂道を、花鳥風月を愛でながらの散歩をして五感、運動器を磨くことを心がけています。

山道でも日常生活でも、危機を回避するために、自身の位置情報を五感が適確に感知し、脳が必要な所作を判断して運動器が合目的に機能していると思います。加齢や種々の疾患で五感や脳の機能が低下してくれば、運動器の反応は遅延し危機に至る可能性が高まります。

ロコモの認知度や理解の向上を図るために、われわれ整形外科医は、運動器に影響を及ぼす運動器以外の疾患や薬剤の影響を理解し、他科、多職種と共通の認識を持ってロコモの情報を発信することが必要だと考えます。

10年ほど前から多職種、多領域で構成する転倒予防医学研究会（現・日本転倒予防学会）に参加して、その知見を基に、地域の高齢者の運動器機能測定や転倒予防事業を行政に提案して実施してきました。地域での活動、学会での知見を生かし、ロコモ啓発に努めていきたいと考えています。

来年10月、盛岡市で第4回日本転倒予防学会を主宰します。会員諸兄にはご参加いただければ幸甚です。