

整形外科外来を訪れるのは年配の方が多い。このような方々は、運動器疾患を抱えているだけでなく、足腰の筋力低下やバランス力の低下をきたしているロコモであることも多い。患者は、痛みの改善だけではなく、動きやすい体を取り戻すことも求めている。

加齢による筋力低下は筋量減少（サルコペニア）だけではなく、筋出力低下も関与している。ロコトレを上手にすると短期間で筋力が向上するのは、筋量が増える前に筋出力アップすることによる。

ロコモの判定にロコモ度テストがあるが、全てを診療時間内に実施することは困難である。当院では、患者のいすの高さを 40cm にしており、気になる患者に 40cm 片脚立ち上がりを行っていただき、ロコモの範疇に入っているかチェックしている。40cm 両脚で立ち上がる際に手の支えが必要な方は、ロコモ度 2 よりさらに悪化した状態である。

ロコモの方にはいすからの立ち座りを指導している。ロコモ度の軽い方には、いすにお尻が触れたらすぐに立ち上がるように指導し、ロコモ度の重症の方には机に手をついていすからの立ち座りを指導する。次に、片脚立ちを指導する。ロコモ度が重症の方は、机に手をついて行き余裕があれば時々手を離しながら 60 秒以上行うように指導している。

運動器疾患の診療にロコトレを足すと 2 ～3 分長くなるが、患者の満足度は高くなる。ぜひ、日々診療にロコトレ指導を取り入れてください。