

# ロコモサインの早期発見で ロコモティブシンドロームの予防を

「ロコモサイン」を知っていますか？ ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、骨や関節、筋肉、神経などの運動器のトラブルにより、立ったり歩いたりする力が衰えた状態のこと。自覚がなくてもロコモが進行しているケースは少なくありません。予防するには、**ロコモになりかけている兆候=ロコモサイン**を見つけ、対策をすることが大切です。ロコモサインの早期発見とケアのためにできることについて、日本整形外科学会理事長の中島康晴さん、埼玉県立大学准教授の山田恵子さんとダンサーのSAMさんが語り、自宅でできるケアについて紹介します。

1つでも困難を感じたら  
それは「ロコモサイン」

## 4つの動き、無理なくできますか？

### 階段の上り下り



自分の足で自分の体を持ち上げることができるかどうかを確認できる動き。

### 急ぎ足で歩く



歩く速度が遅くなっていないかなどをチェック。運動器疾患はもちろん、心疾患、神経疾患などが隠れているケースも。

### 休まずに2~3km歩き続ける



心臓や肺が原因の息切れなどの場合は内科などを受診。運動器疾患、血管性の疾患が隠れていることも。

### スポーツや踊り



困難な場合、整形外科を受診し原因を確認することが重要。人によって原因は多種多様なため、個々への対処が必要。

### ロコモ予防は 早期発見が大切

——ロコモの初期の兆候に気づき、予防することの重要性について教えてください。

**中島** 日常の動きに支障が出ている患者さんは、腰が悪ければひざも足も痛いというように、パーツごとの治療やケアだけではなく、全身の運動器を診る必要があるということで、ロコモ認知度の向上に力を入れてきました。現在は40%以上(※)の方がロコモについて認知してくれていますが、これからは該当者を減らしていくことが大きな目標であり、課題となっています。

**山田** ロコモは、ある日突然なるというものではありません。年齢を重ねていくと少しずつ運動機能が低下し、一定を超えたところでロコモと診断されます。2017年から19年にかけて、対面でのロコモ1万人調査を行い、さらに24年にインターネットでの1万人調査を行って、該当率や年代別基準値、ロコモ度と年齢、生活習慣などの関係について調べました。すると、ロコモは年齢が上がれば該当者が増加しますが、兆兆をとらえることができ



日本整形外科学会 理事長／九州大学大学院  
医学研究院整形外科学分野 教授

中島康晴さん

ダンサー／  
ダンスクリエイター

SAMさん

埼玉県立大学保健医療福祉学部／  
大学院研究科 准教授

山田恵子さん

れば、対策につながるが見えてきたのです。そこで、その兆兆をとらえるための4つのサイン(階段の上り下り、急ぎ足で歩く、休まずに2~3km歩き続ける、スポーツや踊り)を公表しました。

**SAM** 僕は現在、月に一度、地元の埼玉で高齢者向けのダンスのワークショップを行っています。ロコモサインの一つに「踊り」が含まれているのは、とても興味深いですね。通ってくれている方の中に、30年間透析をされていて、100歩歩くだけで息が切れてしまうというおじいさん

がいるのですが、ダンスを始めて半年くらい経ったら、10km歩けるようになったと喜んで報告してくれたんです。無理は絶対にダメですが、楽しく体を動かすことはとても大切だと実感しています。

### ロコモサインを発見し 今日からケアしよう

——「自分で動ける」ことの重要性、動ける体でいるために日常的にすべきこと、ケアについて教えてください。

**山田** 例えば日常的にわかりやすいロコモサイン「階段の上り下り」ですが、これが「少しきついな」と感じた際、体のどこかに痛みがあるかないかで注意すべき点が異なります。

**中島** 先ほどSAMさんも無理は絶対にダメだとおっしゃっていましたが、その通りで、痛みは何かしらの体のサインなので、まずは医療機関にかかり、診断をつけることが重要です。その上で何が悪いのか、悪くないのか、どんな運動やケアが必要なのかを相談してほしいですね。

**SAM** 片足立ちやスクワットは、小さな動きですが筋肉や体幹が鍛えられると思います。正しい動きをコツコツと続けられれば、「自分で動ける」ための足腰を保つことができるのではないのでしょうか。

**山田** 痛みがない場合は、下記に紹介しているような運動を、無理のない範囲で行うセルフケアを取り入れてみてください。片足立ちはバランス感覚、スクワットは体幹と下肢全体の筋力を鍛えることができます。いくつかの注意点を守れば安全に行えるエクササイズだと考え、紹介しています。

**SAM** 筋肉などの運動器は、年を重ねても鍛えた分だけ応えてくれるものです。歩けなくなったり、動けなくなったりすれば気持ちも塞いでしまうので、いつまでも自分の足で動いて笑顔でいられるために、ぜひ小さなことから実践してみてください。

**中島** ロコモは、早めに気づけば可逆性もありますが、進行してしまうと動くことがどんどんつらくなり、元の状態に戻すことは困難です。介助や介護が必要な状態になることを予防するためにも、ロコモサインのチェックとセルフケアに取り組んでほしいと考えています。

※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「ロコモオンライン」より。

### ロコモサインに気づいたら……

## 家でできる簡単ケア 今日から実践してみよう！

階段や早歩きがづらい、長い距離を歩けなくなってきた、これまで楽しめていたスポーツや踊りがきつと感じるようになったら、それは「ロコモサイン」です。右にある「片足立ち」や「スクワット」などの運動を日常の中に取り入れて、ロコモへの進行を予防しましょう。

運動器に痛みがあれば適切な治療を受けながら、運動療法を行うことで「自分で動ける期間」を長く保つことができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を大切にしたいですね。



### 片足立ち

左右1分ずつ  
1日3回をめに、  
まずは2カ月  
続けてみましょう。

- ①机などにつかまれるところに立つ。
- ②右足をくるぶしのあたりまで上げる(足は高く上げすぎない)。  
※足をついてしまっても合計で60秒になるように続ける。
- ③左足も同様に行う。  
※慣れてきたら、または自信のある方は支えなしで行いましょう。



### スクワット

1セット5回  
1日3セットをめに、  
まずは2カ月  
続けてみましょう。

- ①足を肩幅より少し広めに開いて立つ。
- ②つま先を30度くらい開く。
- ③背中はずっと伸ばしたまま、ゆっくりとひざを曲げる(この時、ひざがつま先の前に出ないように)。  
※不安な人は、椅子や机を用意して、座ったりつかまったりできるようにしましょう。



公益社団法人

日本整形外科学会

日本整形外科学会  
100  
PROJECT

AsahiKASEI  
旭化成ファーマ

Hisamitsu

単体操の  
レクチャー動画は  
こちらからご覧ください

