



特集 ロコモティブシンドローム

「ロコモティブシンドローム」という言葉をご存知でしょうか？日本語では「運動器症候群」、略して「ロコモ」といわれています。筋肉や骨、関節などのトラブルが原因で、将来介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態を指す言葉です。現在日本では4700万人が「ロコモ」もしくはその予備軍だといわれています。

日本は高齢化社会を迎え、介護を必要とする人が急増しています。介護の原因は脳卒中や認知症だと思われがちですが、骨折や腰痛なども大きな原因の1つです。体は年齢とともに衰えてしまうので、意識して鍛えることが大切です。

●ロコチェック

「ロコモ」もしくはその予備軍かを簡単に確認する7つの項目があります。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②階段を上るのに手すりが必要である
- ③15分くらい続けて歩けない
- ④家の中でつまずいたり滑ったりする
- ⑤家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろし等）が困難である
- ⑥横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑦2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である



ロコチェックのうち1つでも当てはまると「ロコモ」の可能性がります。

●原因

- ①運動器の疾患があること（変形性関節症や骨粗鬆症、骨折、腰痛 など）
- ②バランス能力の低下
- ③筋力の低下

このうちバランス能力や筋力は日頃の運動で鍛えることができ、②③を防ぐことで①にもなりにくくなるといわれています。日々の心がけで「ロコモ」は予防することができます。

●予防方法

普段からおなかに力を入れ、背筋をまっすぐにするよう心がけるだけでも筋肉

を鍛えることができます。推奨されている代表的な体操のほか、水泳やウォーキングなど、関節や筋肉への負担が少ない運動もお勧めです。

推奨されている代表的な体操

①開眼片足立ち（ダイナミックフラミンゴ法）

目を開けた状態で片足を床から浮く程度に上げて1分間静止します。左右1分間ずつを1日3回行いましょう。

②スクワット

深呼吸をしながら足をまげて腰を落としていきます。

5～6回を1セットとして、1日3セット行いましょう。

<注意>ご高齢の方は机などにつかまりながら行ってください。

絶対に無理をはいけません。転倒をしないよう細心の注意を払いながら決められた方法、回数を守りましょう。痛みが出た場合は医師に相談しましょう。



また、カルシウム（骨を強くする）やたんぱく質（筋肉を作る）を含む食事も大切です。健康で自立した生活を長く続けられるよう、バランスの良い食事と無理のない運動の継続をこころがけましょう。（福村）

今月の水ネタ

牛乳

飲み物としても、チーズやバター、ヨーグルトといった加工食品としても有名な牛乳。給食でもおなじみの牛乳は豊富な栄養分をバランス良く含み、日本人の食生活で不足しがちなカルシウムを手軽に補うことができます。

<牛乳に含まれる主な成分とその効能>

●乳糖

牛乳中に含まれる糖質で、砂糖の半分弱の甘さ。乳糖を分解する酵素が少ない人は、牛乳を飲むと下痢をしやすい。

●カゼイン

牛乳中に含まれるたんぱく質の一種。小腸で分解されることでカルシウムが吸収されやすい状態に保つ作用がある。

<注意>一部の薬品（タンニン酸アルブミン、エンシュアなど）にはカゼインが含有されており、牛乳アレルギーの人に使用することができない。



健康を維持する成分を多く含むため、完全食とも言われる牛乳ですがビタミンCや鉄分など、ほとんど含まれない成分もあります。普段の食事と組み合わせることで、足りない栄養分を上手に補いたいですね。（吉澤）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店