

## ロコモとは

立つ・歩く機能が低下する  
「ロコモ」

歩行速度は体力の代表的な指標です。歩くのが遅くなってきたら、体力が低下し、「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」が始まっている可能性があります。

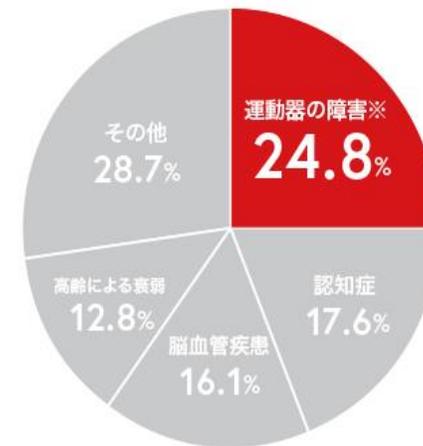
ロコモとは、運動器の障害により、立ったり歩いたりする機能が低下した状態のことです。運動器とは、体を支えて姿勢を保つ骨、体を動かすための情報を筋肉に送る神経、収縮することで関節を動かす筋肉、体重の移動を助ける関節、体重の移動を助ける関節などの総称です。

これらが連携して働くことで、体をスムーズに動かすことができるのです。ところが、この運動器の機能が低下すると、歩く速度が遅くなってしまいます。

ロコモがあると、体をうまく支えられないため、ふらつきやすく、転倒しやすくなります。その結果、骨折も起こりやすくなります。脚を骨折すると、しばらく歩けなくなるため全身の筋肉量が減り、骨折が治ったあとも立ったり座ったりすることが困難になってしまうことがあります。その結果、要介護状態や寝たきりにつながりやすいのです。要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障であることはあまり知られていません。

まず、歩行能力をチェックする「2ステップテスト」で「ロコモ度」を調べてみましょう。

要支援・要介護になった原因



※運動器の障害:骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計

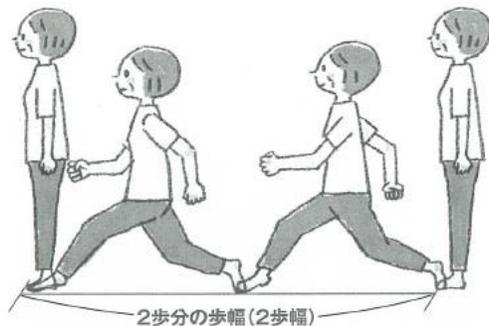
厚生労働省2019年国民生活基礎調査の概況より改変

# 「ロコモ度をチェックする「2ステップテスト」

この動作を行うためには、歩くのに欠かせない「下半身の筋力」「バランス能力」「柔軟性」が必要となる。そのため、歩行能力を総合的にチェックできる。

## ○テスト方法

歩幅を測るための巻き尺を用意しておく。スタートラインを決め、両足のつま先をそれに合わせる。ジャンプせずに2歩、できるだけ大きな歩幅で歩き、両足をそろえる。スタートラインから、歩き終えたところのつま先までの距離を測る。これを2回行い、よかったほうの記録を採用する。誰かに見守ってもらい、滑りにくい靴を履くか、はだしで行う。



歩き終わるまでの間にバランスを崩した場合は、最初からやり直す。

## ○ロコモ度の判定

2回測り、よかったほうの記録を下の式に当てはめて計算する。

$$2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$

(例) 身長が166cmで2歩幅が207cmの人の場合  
2ステップ値 =  $207 \text{ (cm)} \div 166 \text{ (cm)} \approx 1.25$

2ステップ値が  
1.3に達していない場合  
ロコモ度 = 1

ロコモが始まっていると考えられる。少なくとも現状維持を目指し、できれば筋肉や骨を強化したい。  
運動を習慣化し、食事ではたんぱく質やカルシウムなど、筋肉や骨を強くする栄養素を積極的にとるようにこころがける。

2ステップ値が  
1.1に達していない場合  
ロコモ度 = 2

立ったり歩いたりする機能が大きく低下している。そのままにしておくと、自立した生活が難しくなる可能性がある。腰や脚に日常的に痛みやしびれがある場合は、運動器の病気の可能性があるため、整形外科を受診する。痛みやしびれがない場合は、運動を習慣化し、たんぱく質やカルシウムをしっかり取る。

！ 2ステップ値が1.3以上の場合、ロコモの可能性は低い

## 原因は運動不足などの生活習慣

多くの場合、長年の生活習慣がロコモの原因になっています。運動習慣のない生活によって、筋肉や骨が衰えてしまうのです。さらに、痩せすぎや肥満もロコモの原因になります。痩せすぎると骨が弱くなり、筋肉量が減ります。逆に、肥満は膝関節にダメージを与えます。これらをそのままにしていると、骨粗鬆症、変形性膝関節症、脊柱管狭窄症など、ロコモを進行させる病気にもつながってしまいます。

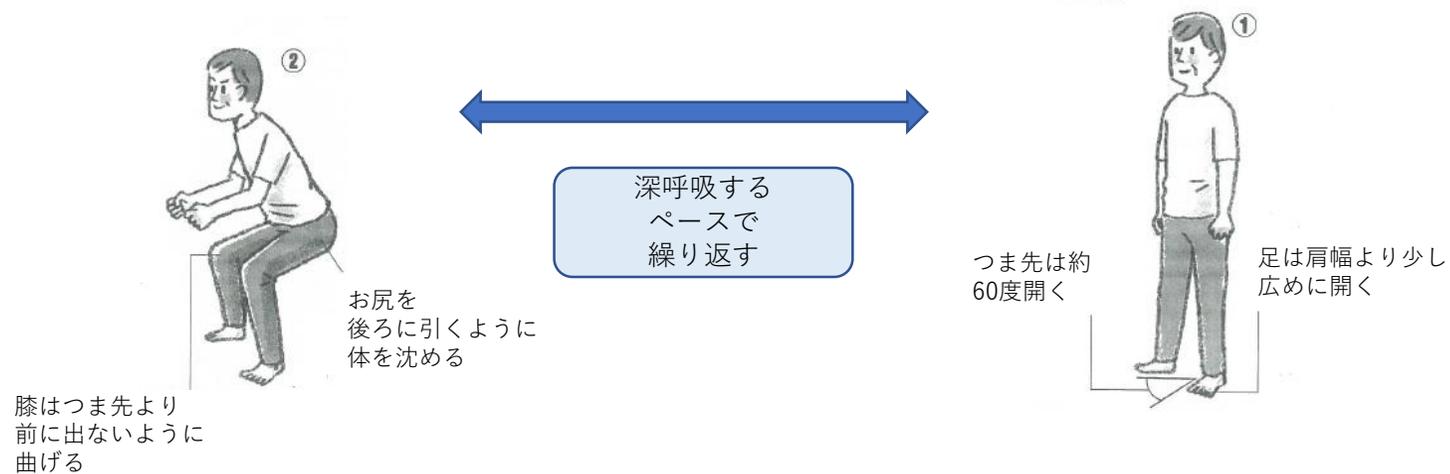
## 運動と食事で予防・改善する

ロコモを予防・改善するために、簡単に行える運動があるので紹介します。また、栄養のバランスがとれた食事をとることも大切です。いろいろなものを食べるようにしましょう。

### 下半身を鍛える「ロコトレ」①

#### ○スクワット

太ももとお尻の大きな筋肉に加えて、腹筋と背筋も鍛えられる。目安は5～6回を1セットとし、1日3セット。疲れを感じ始めても、少し多めに続けると効果が高くなる。バランスを崩したときのために、安定した机などのそばで行う。



## 下半身を鍛える「ロコトレ」②

### ○踏み出し運動（ランジ）

「フロントランジ」とも呼ばれる運動。下半身の筋力だけでなく、バランス能力や柔軟性を高めることもできるため、歩行能力を総合的に向上させる効果がある。①から③まで行ったら①に戻り、これを左右両方の脚で行って1回と数える。目安は5～10回を1セットとし、1日2～3セット。滑りにくい靴を履くか、はだしで行う。



片方の脚をゆっくり大きく前に踏み出す



# 主食にプラス ✨

10の食品群の覚え方は「さあ、にぎやかにいただく」

<b>さ</b> = 魚 	<b>あ</b> = 油 	<b>に</b> = 肉 	<b>ぎ</b> = 牛乳・乳製品 	<b>や</b> = 野菜 	<b>か</b> = 海藻 
<b>い</b> = イモ 	<b>た</b> = 卵 	<b>だ</b> = 大豆 	<b>く</b> = 果物 	<b>に</b>	

※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます ※海藻はきのこ類を含みます