

健康コラム Health Column



骨折を予防しよう ～骨折につながるロコモのお話～

●講師…一般社団法人 南高医師会 坂上 秀和先生（医療法人 坂上整形外科（有家町））

●ロコモティブシンドローム（運動器症候群※以下、「ロコモ」）とは？

「筋力、骨、関節、軟骨、神経など、体を動かすための運動器に障がいが起こって日常生活に支障のある状態」のことです。

●なぜ「ロコモ」の予防・改善が必要なの？

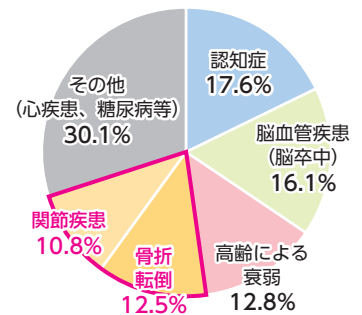
日本人の平均寿命は世界屈指で超長寿社会を実現しています。

一方で「健康寿命※」は男性が71.2歳、女性が74.2歳となっており「平均寿命」と比較すると、健康上の理由で生活に何らかの支障がある期間が、男性で平均9年、女性で平均12年以上ある、という事態になっています。

また、高齢者が寝たきりや要介護になってしまう原因は「骨折・転倒」「関節疾患」などの「運動器疾患」が約23%を占め、原因別で第1位です。（右図）

※健康寿命：健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間

介護が必要になった原因



【参考】国民生活基礎調査(2019年)

ロコモ予防において「運動器疾患」の対策は非常に重要な課題です！

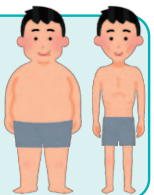
●ロコモになりやすい原因は？

運動習慣のない生活

活動量の少ない生活は運動器の衰えが進みます



やせ過ぎや肥満

やせ過ぎ → 身体を支える骨や筋肉が弱くなります
肥満 → 身体に大きな負担がかかり、膝痛や腰痛の原因になります

痛みや機能障害の放置

膝痛や腰痛は「年のせい」と考えがちですが、運動器疾患の予兆を放置することで、背景にある重大な病気を見逃してしまう危険もあります



スポーツのやり過ぎや事故によるケガ

運動器の故障やケガは、結果的に活動量の低下につながり、ロコモを進行させる、負の連鎖を招くこともあります



運動機能の状態は「日常生活習慣」と「適切な対処の有無」によって大きな差が出ます！



ロコモを予防するにはどうしたらいいの？

骨や筋肉量は20歳代がピークで、その後は徐々に減少します。弱った骨や筋肉では40～50歳代で体の衰えを感じ、60～70歳代以降は思うように動けない体になってしまうため、できるだけ早く予防、対策を始めることが大切です。

骨や筋肉は、**適度な運動による刺激**と、**適切な栄養の摂取**で強く丈夫になります。簡単な運動や、日常生活の工夫で、ロコモの予防・改善につながる事が分かっています。

「最期までできるだけ健康で、自立し、充実した生活を続けたい」というのは、誰もが持つ願いです。

これを実現するためにも、健康寿命を長くし、平均寿命とのギャップを解消するための対策が必要です。

年齢に関わらず、思い当たる要因や症状がある場合には、**生活習慣を見直す、運動習慣を身につける、整形外科を受診する**、などの適切な対処が必要です。

長生きを支える、足腰づくり。

ロコモチャレンジ！

ロコモについての詳しい情報はこちら

ロコモONLINE

検索



【参考】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