

## ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

**Q** 最近よく転びやすく、長く歩けません。  
年のせいですか？ それとも病気ですか？

ANSWER

### 徒手療法とロコモーション・トレニングで 運動器全体の機能回復と健康な体づくりを

人間の体は加齢に伴い、筋力やバランス能力、関節などの動きなど、運動器の機能が低下していきます。さらに低下が進むと寝たきりなど要介護のリスクを高めることにもつながり、転倒・骨折や関節疾患による要介護者は、脳血管障害に次ぐ割合を占めています。

2007年に日本整形外科学会で、運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す言葉として「ロコモティブシンドローム」ロコモ(運動器症候群)が提唱され、これら筋力の維持・向上による予防や早期治療が広く啓蒙されています。ロコモの基本的な3大要因には、「脊柱管狭窄による脊髄、馬尾、神経根の障害」「変形性関節症、関節炎による下肢の関節障害」「骨粗しょう症、骨粗しょう症性骨折」があります。さらに、①家の中でつまづいたり、滑ったりする、②15分くらい続けて歩けないなどは、ロコモの早期診断のチェック項目に当てはまり、このほかにも③階

段を上げるのに手すりが必要である、④横断歩道を青信号で渡りきれない、⑤片脚立ちで靴がはけない、⑥2kg程度の重い物(1歳の牛乳2個程度)をして持ち帰ることが困難である、⑦家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である、これらのなかで一つでも当てはまればロコモが心配されます。

ロコモに該当する人には、開眼片脚立ちによる足の筋肉とバランス能力を向上、スクワットで足の筋肉を維持するという2つを重点に、自宅で出来るロコモーション・トレーニングを指導していきます。このほかにストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキングや各種のスポーツも症状に合わせて行うよう勧められています。

とくに当医院では、関節や筋肉、神経の痛みを軽減させ、病気や加齢に伴い低下してしまう関節運動を適切に行えるよう、運動を誘導し、引き出すため用いる「徒手療法」に力を入れています。痛みの



篠路整形外科  
院長  
池本 吉一氏

ある患者さんに対し、単にトレーニングを勧めるのではなく、適切に活動していない運動機能を引き出し、本来ある姿に戻してあげることが大切で、そのためにも徒手療法を重視して治療や予防のお手伝いをしています。

医療機関を受診せずに悩みを抱えている人は多いと思います。年だからとあきらめず、少しの運動でも毎日の習慣として続けることを心がけ、ロコモティブシンドロームの予防や進行の抑制、運動器機能の回復を図り、元気で健康な高齢社会を過ごしましょう。



徒手療法により適切な関節運動を引き出しながら、痛みの軽減を図る