

整形外科医が最近取り組んでいる ロコモについて

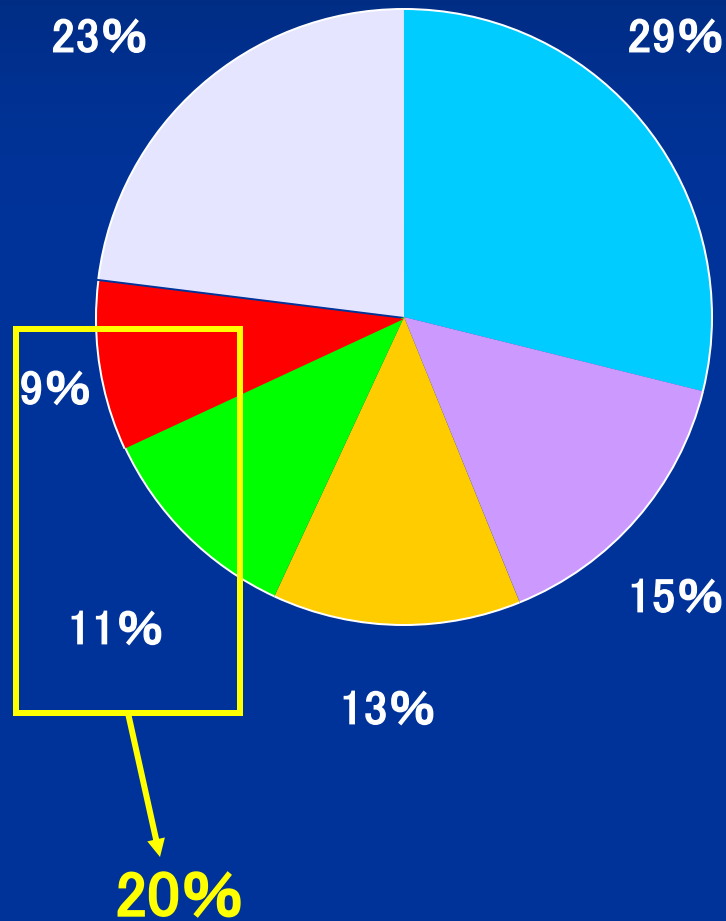


峯崎整形外科 峯崎孝俊

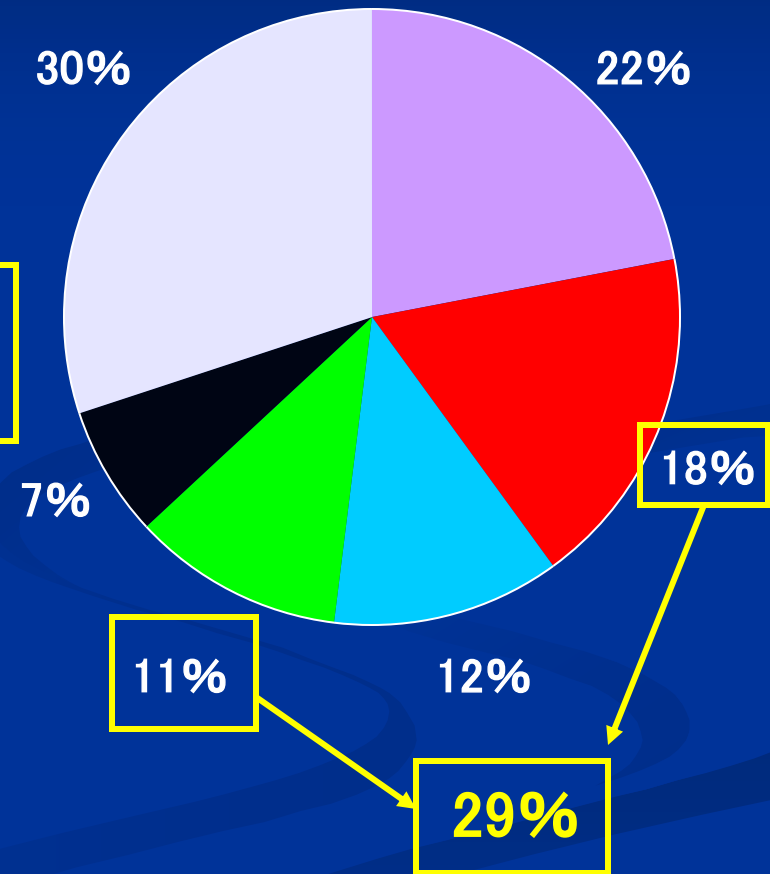
<http://www.minezaki.jp>

要介護・要支援になる理由

要介護



要支援



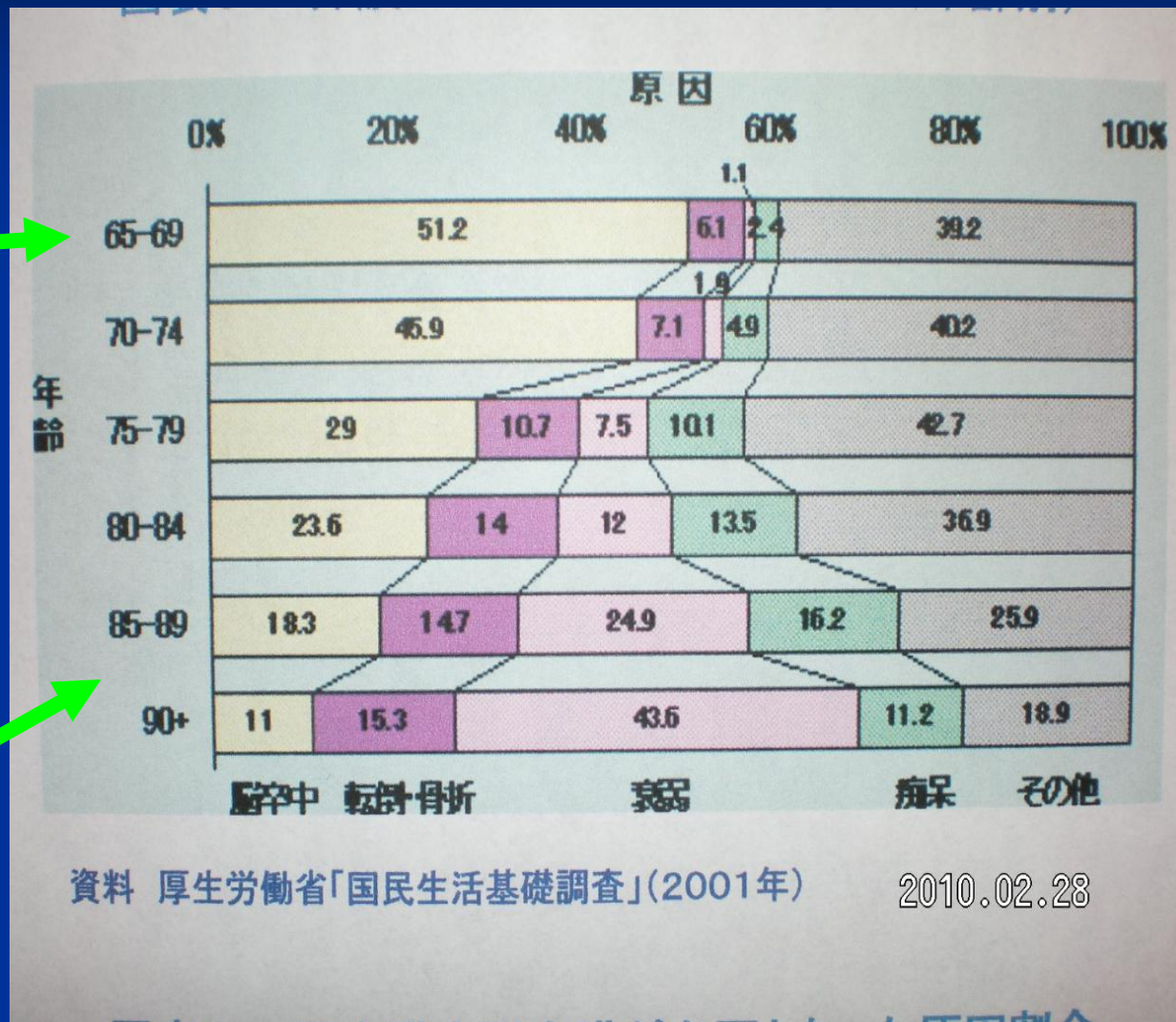
平成16年度厚労省国民生活基礎調査

介護が必要となった主な原因（年齢別）

70歳未満では50%以上が脳卒中

年齢が高くなるほど転倒骨折や衰弱が増える

↓
運動器リハの出番



健康寿命

心身ともに自立した活動的状态での生存できる期間

平均寿命 — 要介護状态の期間 = 自立した生活期間
(健康寿命)

平均 80.9 — 6.4 = 74.5 (年)

男性 78.6 — 6.3 = 72.3

女性 85.6 — 7.9 = 77.7

これからは健康寿命を延ばすことが大切！！

究極の目標は『 元気でポックリ 』

健康寿命を延ばすには・・・

健康寿命を左右する3つの年齢

- 血管年齢

老年期痴呆の原因の30%以上が脳血管性（脳卒中）
食生活の改善で動脈硬化を防ぐ

- 骨年齢

寝たきりの二大原因は脳卒中と骨折（骨粗鬆症）

- 腸年齢

ビフィズス菌などの善玉菌＜悪玉菌⇒免疫力の低下

健康寿命を延ばす食生活 5つのポイント

健康日本21の関連目標

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| ①塩分を控える | 1日10g未満 |
| ②動物性脂肪のとりすぎに注意 | 脂肪エネルギー比率25%以下 |
| ③野菜たっぷり
果物どっさり | 摂取量1日350g以上
毎日摂取する |
| ④牛乳、乳製品を積極的に取る | 1日130g以上 |
| ⑤大豆製品、魚、海藻をきちんととる | 豆類1日100g以上 |

健康日本21：厚労省が提唱する21世紀における国民健康づくり運動

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

- 2007年に日本整形外科学会（理事長中村耕三東大教授）が提唱した概念
- Locomotiveとは『運動の』、『機関車』という意味
- 通称ロコモ（locomotive organs、運動器の略） メタボ
- 運動器：骨・関節・靱帯、脊椎・脊髄、筋肉、末梢神経
- 運動器の障害により移動能力の低下をきたして、要介護になるリスクの高い状態

ロコモ

- ・『メタボ』や『認知症』と並び“健康寿命の短縮”、“ねたきりや要介護状態”の3大要因のひとつ
- ・加齢や運動不足によるバランス能力や移動能力の低下



立って歩く、衣服の着脱、トイレなど最低限のADLが出来なくなる



健康寿命の短縮、閉じこもりや寝たきりなどの要介護状態

ロコモの原因

運動器の障害の原因には

『運動器自体の疾患』と『加齢による運動器機能不全』

運動器自体の疾患

加齢に伴う運動器疾患（変形性関節症、骨粗鬆症と関連疾患、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、関節リウマチなど）

加齢による運動器機能不全

加齢による身体機能低下（筋力低下、持久力低下、反応時間の延長、運動速度の低下、巧緻性低下、深部感覚低下、バランス能力低下など）

ロコモの三大要因

- ・ 脊柱管狭窄症による脊髄、神経の障害
- ・ 変形性関節症による下肢の関節障害
- ・ 骨粗鬆症、骨粗鬆症性骨折

患者統計（吉村典子、2009年）

変形性関節症＋骨粗鬆症は推計患者数4700万人
（男性2100万人、女性2600万人）

変形性膝関節症	2530万人
変形性腰椎症	3790万人
骨粗鬆症	1070万人



ロコモは国民病です！！！！

ロコモーションチェック (ロコチェック)

- 1: 片足立ちで靴下がはけない
- 2: 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 3: 階段を上るのに、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: 15分くらい続けて歩けない
- 6: 2kg程度の買い物（1ℓの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- 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



ひとつでもあてはまれば『ロコモ』の心配あり
Let's ロコトレ！！

ロコモーショントレーニング (ロコトレ①)

開眼片脚立ち

別名ダイナミック・フラミンゴ療法

昭和大学阪本桂造教授提唱

左右1分間ずつ、1日3回

約53分間の歩行に相当する

何かつかまるもののある場所で

片足で立つ

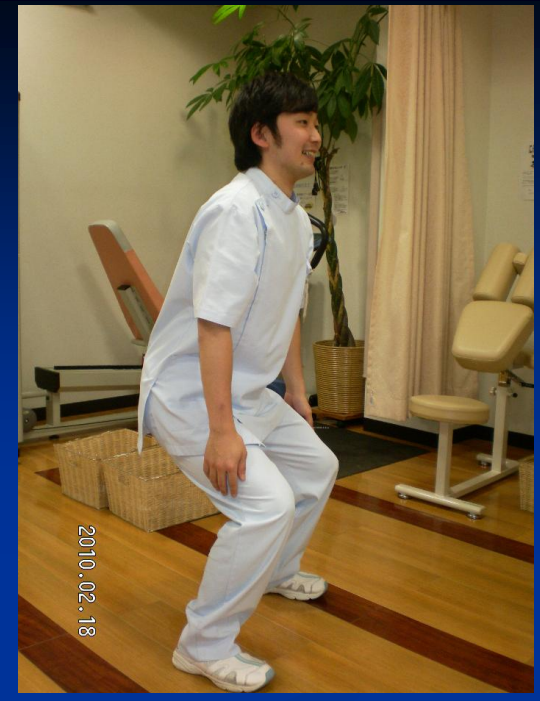
何かにつかまってい



ロコトレ②

スクワット 5-6回ずつ 1日3回

足は肩幅位に開いて、30度外を向ける
椅子に腰掛けるようにお尻をおろす
膝がつま先より前へでないようにする
膝は曲げてても90度まで
椅子やソファの前で
無理なら机に手をついてもいい



ロコモン体操

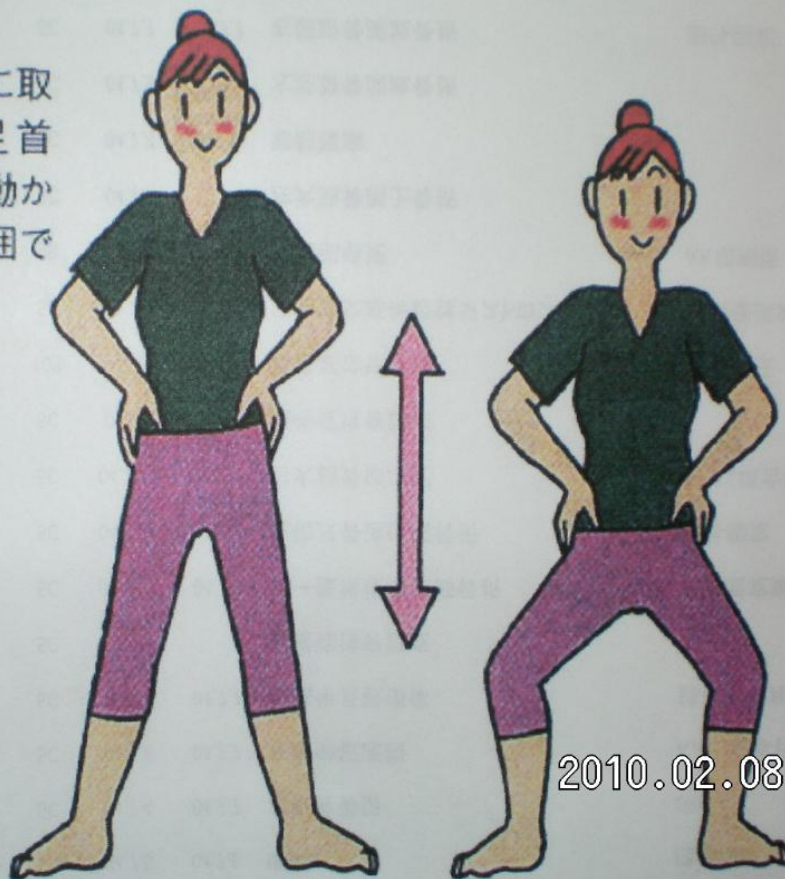
- ・ 2009年聖マリアンナ医科大学別府教授提唱
- ・ 股関節の体操（スクワット）、骨力トレーニング、椅子に腰掛けて行う体操の3種がある

股関節の体操（スクワット）

高齢者は、両手で机や平行棒につかまりながら行ってください。

股関節の体操

足幅を腰幅より広めに取り、股関節・膝・足首の関節を連動させて動かす。無理をしない範囲で4～8回行う。



2010.02.08

骨力トレーニング

骨力トレーニング

両膝を曲げ、片足を持ち上げ、その足裏で床を踏む。

ゆっくりと交互に6～8回、バランスを取りながら無理のない範囲で行う。



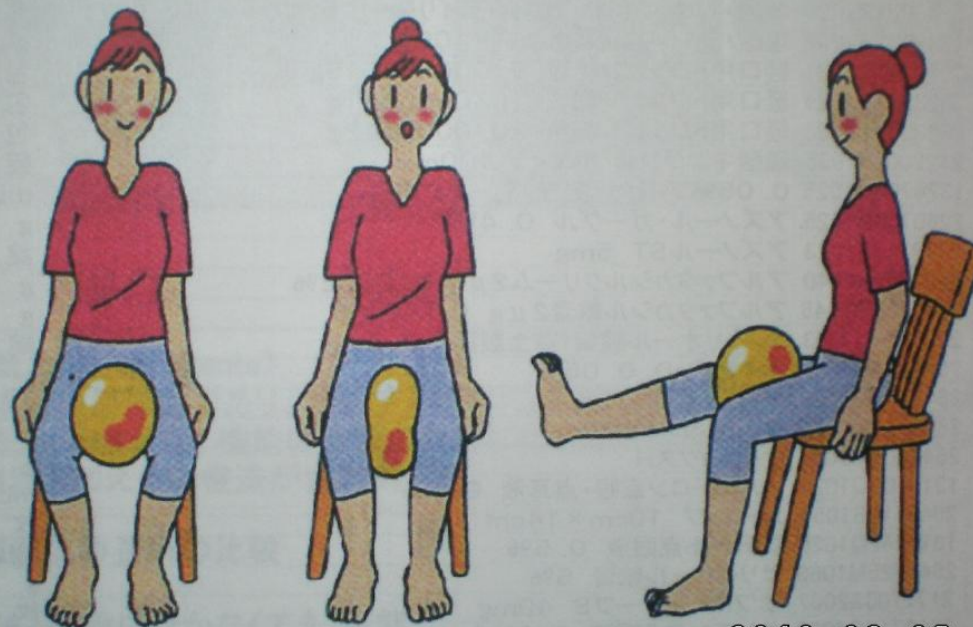
2010.02.08

椅子に腰掛けて行う体操

椅子に腰掛けて行う体操

安定した椅子に腰掛け、足を浮かせて膝を伸ばして前に出す。

そのまま4～8呼吸数えてゆっくり下ろす。これを2～4セット、両足共に行う。



2010.02.08

運動器不安定症

定義：高齢化により、バランス能力および移動歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態

機能評価基準

日常生活自立度：ランク J または A（要支援＋要介護1、2）

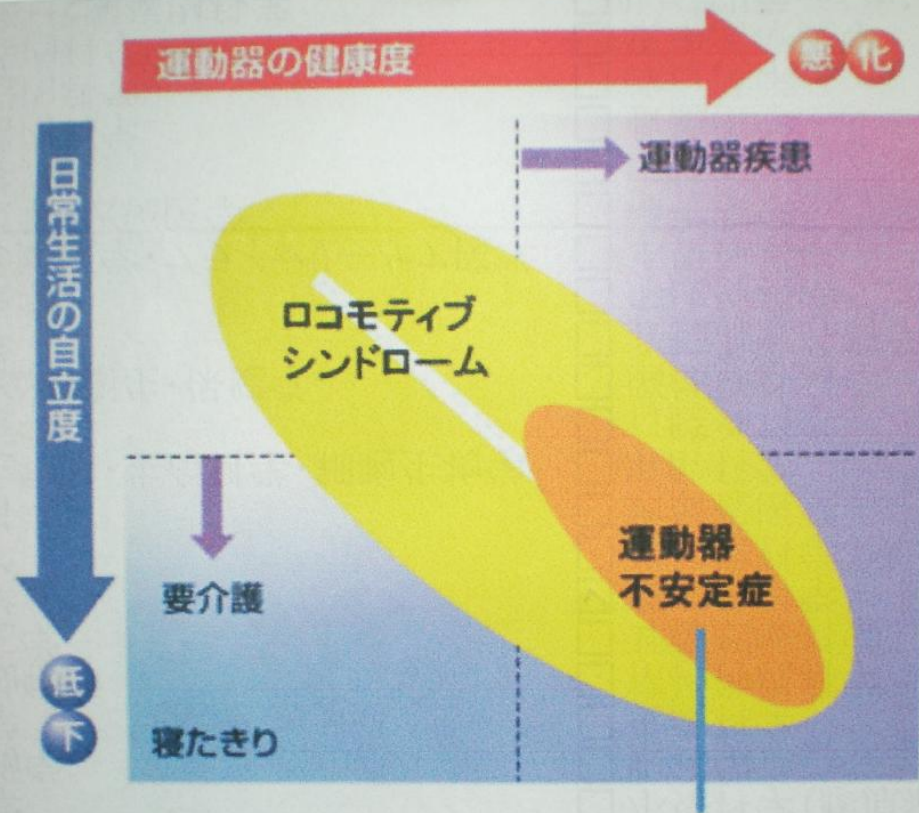
運動機能評価 1） または 2）

1） 片脚起立時間 15秒未満

2） 3 m Time up & go test 11秒以上

原因疾患：骨折、変形性関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、腰部脊柱管狭窄症など多種にわたる

運動器不安定症とロコモティブシンドローム



運動器不安定症: 転倒/スリップ等による運動器疾患

2010.02.08

まとめ

(整形外科医が目指していること)

- 健康寿命を延ばす
目指せ『元気でポックリ』
- ロコモの普及 → メタボに続け
いずれは健診項目に入れる
要介護状態や寝たきりの人を減らす
- ロコモを防ぐ
そのためにはロコチェックを実施
ロコモの可能性のある人は → Let's ロコト
レ！！