

トレジム新聞

2025年
9月号

ロコモとは

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」＝「ロコモ」といいます。

ロコモティブシンドロームとは、英語で移動することを表す「ロコモーション (locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ (locomotive)」からつくった言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。また、転倒しやすくなったり、歩行や立ち上がりなどの日常生活動作が困難になったりします。ロコモとはその略称です。

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態が、ロコモなのです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

フレイル・サルコペニアとは

フレイルとは加齢に伴う心身の活力の低下、ストレにス対する抵抗力の低下、虚弱な状態を指します。

サルコペニアとは加齢による筋肉量の減少と筋力低下が同時に起こる状態です。これは身体機能の低下、生活の質の低下、健康寿命の短縮に関わります。

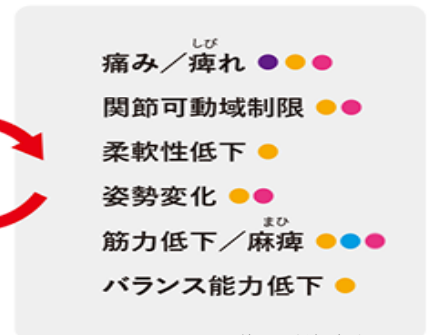


ロコモの諸要因に対する代表的な対処方法

運動器の病気

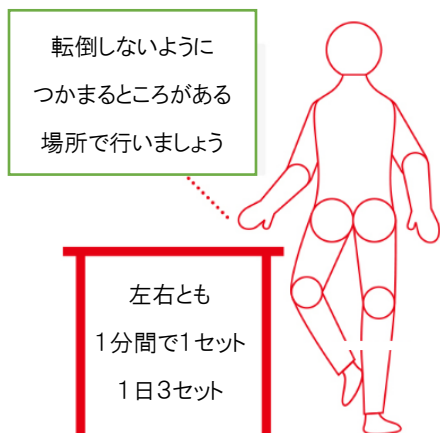


運動器の痛み・力の衰え



上記以外にも対処方法はあります (There are also other treatment methods besides the above).

バランス能力をつける 片足立ち



ロコモは回復可能なのが最大の特徴。きちんと対処すれば、不安や不自由なく歩けるようになります。

ロコモの要因は、運動器の病気、運動器の能力の衰え、運動器の痛みなどさまざま。これらの要因が重なったり、合わさったりすることでロコモになり、進行すると社会参加・生活活動が制限され、ついには要介護状態に至ってしまいます。対処法には病気の予防、病気に対する薬物や手術による治療、運動器の力の衰えに対する筋力やバランス力のトレーニング、痛みや痺れに対する治療、栄養不足や栄養過多の改善などがあります。また生活習慣病の予防やその治療を合わせて行うことも必要です。

ロコモを 進行させないための対策