

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、英語で移動するこじを表す「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つたりします。

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つ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、ストレインには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



関節軟骨／椎間板 神経／筋肉

- ・骨粗鬆症
- ・骨折
- ・変形性関節症
- ・変形性脊椎症
- ・神經障害
- ・サルコペニア
- ・脊柱管狭窄症



- 痛み／痺れ
関節可動域制限
柔軟性低下
姿勢変化
筋力低下／痺れ
バランス能力低下



移動機能の低下 (歩行障害)



- 生活活動制限
社会参加制限
要介護

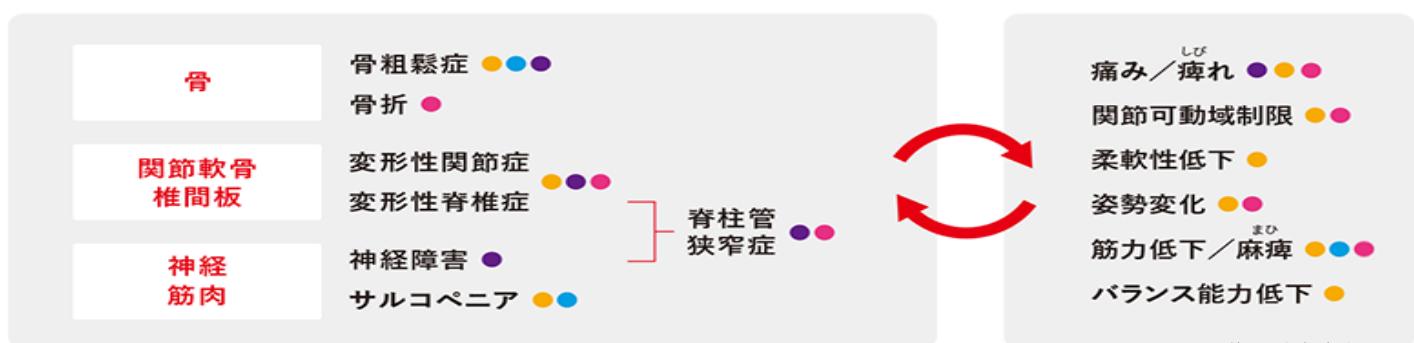
※適切に対処すれば再び移動機能は向上します

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／リハビリテーション
- 栄養
- 投薬
- 手術

運動器の痛み・力の衰え



バランス能力をつける 片足立ち

転倒しないように
つかまるところがある
場所で行いましょう

左右とも
1分間で1セット
1日3セット



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。

必要です。

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。

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。これらの要因がつながつたり、合わさつ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つてしまします。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