

リハビリニュースNo.60

～ロコモティブシンドロームについて～

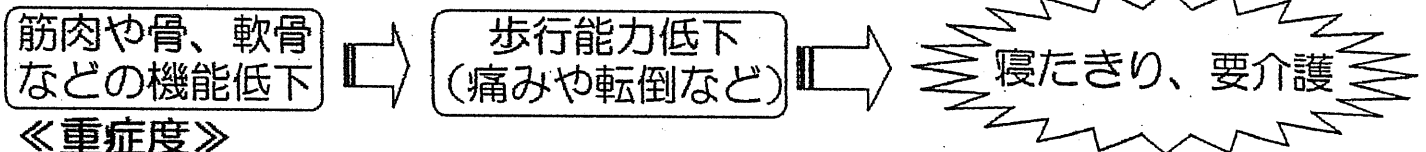
高齢になると、痛みや筋力低下などの様々な原因により体を動かす機能がうまく働かないことで歩行能力が低下し、寝たきりや要介護へ進んでしまう傾向が多くみられます。このように歩行能力が低下した状態や、その可能性が高い状態をロコモティブシンドロームといいます。

《主な原因》

原因には疾患に由来するものや、運動器（体を動かす機能）の障害に由来するものなどがあります。

- ・変形性膝関節症や骨粗鬆症、骨折、脊柱管狭窄症などの疾患
- ・運動不足による筋力の低下
- ・筋力低下による関節への負荷の増大
- ・加齢によるバランス能力の低下
- ・生活習慣の乱れによる肥満

《経過》



《重症度》

軽度 重度

・自力で歩ける

・補助具を使えば歩ける

・手助けがないと歩けない

A



B



C



《運動にあたって》

ロコモティブシンドロームの運動は、体調に注意しながら行うことが重要といわれています。一般に代表的なものには、立ち上がり運動や片足立ちなどが挙げられますが、運動の種類や負荷量、回数、頻度は運動器の状態や呈している疾患などにより異なるため、リハビリスタッフに相談し、各個人が安全に行える運動を行うことが大切です。また食事の直後は運動を避けることや、運動中に痛みを生じたら無理して行わずに運動を中止することも大切です。

運動を継続することで、加齢に伴う筋肉や骨の弱化や、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病などを予防することができます。よって、健康維持や自立した生活を送るために必要な機能の獲得など、運動を行うことで様々な利点があるため適度な運動は大切です。