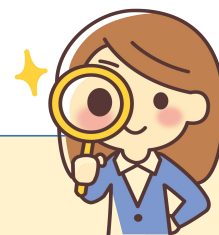


## まめ知識VO.5

# 「ロコモティブシンドロームを知り 介護の無い生活を」

こんにちは！「よつば治療院」の石川です。  
10月に町内会のイベントで上記の内容で講演をさせていただきました。  
今回はその内容を簡単にまとめ、講演ではお話ししきれなかった部分も  
追加致しました☆

## (1) ロコモティブシンドロームとは



- ・筋力の低下が理由で現在介護が必要な人。
  - ・筋力の低下が理由で将来介護が必要になる可能性がある人。
- の事をロコモティブシンドローム。略してロコモと言います。

## (2) 現在介護を受けている方の原因

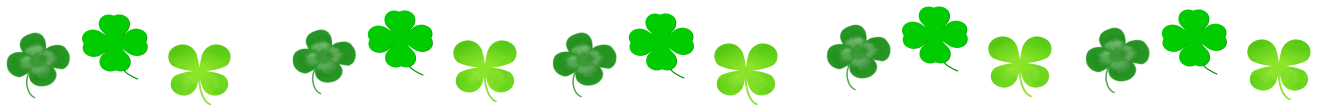
- 1位 脳血管疾患（脳梗塞や脳出血による手足のまひ）
- 2位 痴呆（痴呆による日常生活の差し支え）
- 3位 高齢による衰弱
- 4位 骨折や転倒
- 5位 関節疾患

介護を受けている方の原因は様々ありますが、これらの原因は運動で  
ある程度予防、軽減させることが可能です。  
単に「筋肉を鍛え足腰が強くなる！」というだけでなく、筋肉を使うことによって  
「マイオカイン」という物質が分泌されることが最近分かってきました。  
そのマイオカインの作用には

- ①体重の減少（脂肪を燃やす）作用
- ②がん発生率の低下
- ③糖尿病の予防・改善
- ④うつ・不安の抑制
- ⑤脳卒中の減少
- ⑥免疫機能の亢進
- ⑦血圧低下
- ⑧骨密度の増大

など様々な効果があることが分かってきています☆





## 「自分はロコモティブシンドローム？調べてみよう♪」

### 2ステップテスト

大股で2歩進んだ距離(cm)÷身長(cm)＝

で計算します。この数値が1.3以上で正常です。

1.3未満であればロコモティブシンドロームとなってしまいます。

#### <注意事項>

- ①つま先からつま先までの距離を測る
- ②ジャンプしない(歩行でなくなってしまうので)
- ③cmで計算する

例) 身長1.7mの人が3m進んだ場合 「 $300 \div 170 = 1.76$ 」

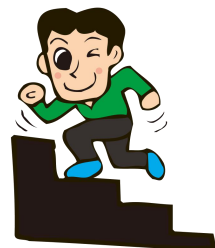
手軽にできるテストなので遊び感覚でご自宅で測ってみてはいかがでしょうか♪

### ロコモだと分かってしまったら・・・

前述しましたが現在介護を受けている方、「2ステップテスト」で将来介護の可能性があると分かった方でも今から予防・軽減することが可能です♪

#### 1、日常生活を工夫する

- 「自転車ではなく徒歩にする」
- 「エスカレーターではなく階段を使う」
- 「ストレッチの習慣を作る」など



#### 2、ロコトレを行う

「ロコモチャレンジ！推進協議会」が推奨しているものがありますのでご紹介します。  
URLをホームページに添付していますのでそちらからご確認ください。

