



# ロコモティブ シンドロームについて



産業医 田名 毅  
首里城下町クリニック

産業医だよりは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月は「ロコモティブシンドロームについて」というタイトルで、友愛医療センター人工関節センター長の永山盛隆先生にお話をいただきました。以下に紹介します。

## 1.ロコモティブシンドロームとは

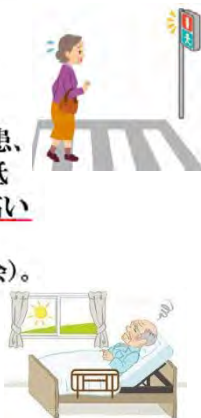


ロコモティブシンドローム  
Locomotive Syndrome  
(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)

加齢に伴う筋力低下や関節・脊椎疾患、骨粗鬆症などにより運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりなどリスクの高い状態を表す言葉

(2007年:日本整形外科学会)。

“移動能力の低下”



## 2.介護が必要になった原因

介護が必要となった原因



(国民生活基礎調査:厚労省、令和元年)

※骨関節関係が最も多いことがわかります。

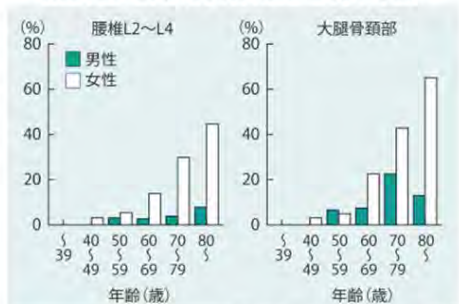


## 3.ロコモになる運動器三大疾病

ロコモになる運動器三大疾病は ①変形性膝関節症 ②腰部脊柱管狭窄症 ③骨粗鬆症 の3つです。

③ の骨粗鬆症は高齢の女性に特に多い病気ですが治療を受けているのは20%程度の5人に1人です。整形外科だけではなく、高齢患者の多い内科も積極的に取り組む必要があります。これらを踏まえて考えられているのが、ロコモ対策なのです。

### 日本の骨粗鬆症の有病率



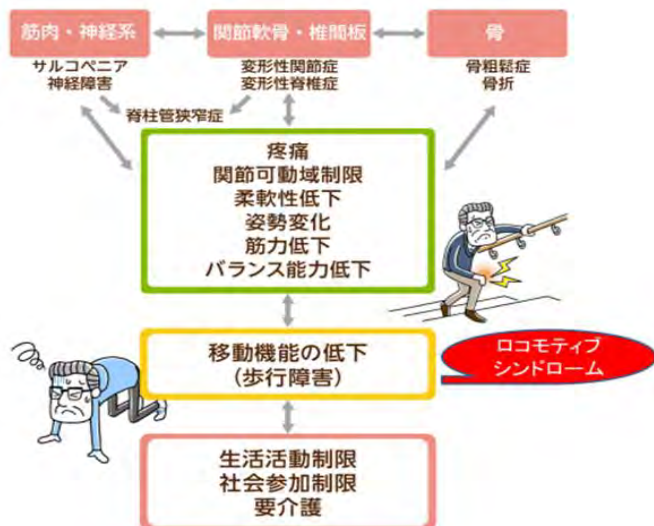
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年度版

- ・加齢と共に上昇
- ・80代後半:男性約10%、女性約60%

骨粗鬆症患者:約1280万人(男性300万、女性980万)

骨粗鬆症治療率:約20%程度

### ロコモティブシンドロームの概念図



## 4. ロコモとメタボ

## 5. ロコモチェック(7つのロコモチェック・ロコモ度チェック)

ロコモとメタボ、語呂合わせの様ですが、この2つは介護が必要になってしまう注意すべき状態の2つと言えます。



### 7つのロコモチェック あなたは大丈夫？ 現在の体の状態を確認してみましょう！

- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。  
**ロコモレ(ロコモチェック・トレーニング)やロコモ体操を始めましょう。**

\*転倒・ロコモ予防(2016年版) 山形県健康人 日本健康科学協会 監修

それでは7つのロコモチェックを紹介します ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ :

- ① 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ② 階段を上るのに手すりが必要である
- ③ 15分くらい続けて歩けない
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 片脚立ちで靴下がはけない
- ⑥ 2Kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳 2個程度)
- ⑦ 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

※これらのうちひとつでも当てはまればロコモの可能性がります。  
※その他に、20-70歳代の幅広い年齢層で、年代相応の移動能力があるかどうかを判定することで、ロコモになる可能性を判断する「ロコモ度テスト」をご紹介します。若い方はこれをチェックしてみてください。



(ロコモ度テスト)

余談ですが、永山先生が専門の大腿骨近位部骨折の発生率は全国で比較すると、沖縄県は男性ワースト1位、女性ワースト2位とのこと。日頃からロコモを意識して骨粗鬆症がないか注意したり、運動するなどして骨折予防に取り組むことが重要です。

## 6. ロコモ対策 最後に紹介します。

「開眼片脚立ち」バランス能力を鍛えるロコモレ 左右各1分間を1日3セット



「スクワット」 下肢筋力を鍛えるロコモレ 5~6回を1日3セット



一日の目標歩数

20~64歳  
男性：9000歩  
女性：8500歩

64歳以上  
男性：7000歩  
女性：6000歩  
(厚生労働省、健康日本21(第二次))

30分程度の散歩

たった10分プラスするだけ!

毎日の生活に「+10」の習慣を!

今より10分多く体を動かすことが、ロコモの予防につながります。





# 第 220 回首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

YouTube 配信



テーマ：『知っておきたい肺炎球菌ワクチンの話  
～65歳からの肺炎予防～』

日時：令和4年9月14日（水）午後7時～配信

講師：はごろも会 仲本病院 理事長・院長 玉城 仁 先生

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、

あなたの **相談窓口** です！



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

## 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。  
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。  
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー CDA  
認定産業看護師 田名彩子



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー CDA  
與儀雅代



認定産業看護師  
山城愛子



## 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)  
メール [sien@sjc.dr-clinic.jp](mailto:sien@sjc.dr-clinic.jp)(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。  
お気軽にご利用下さい！