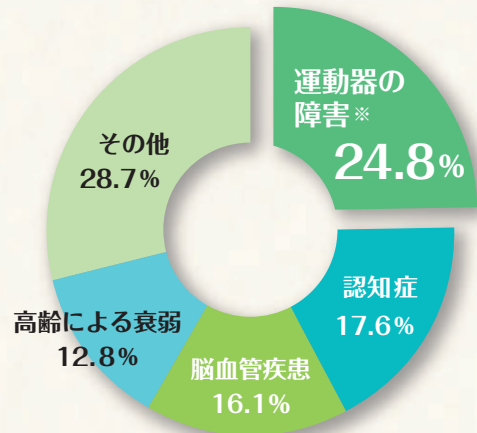




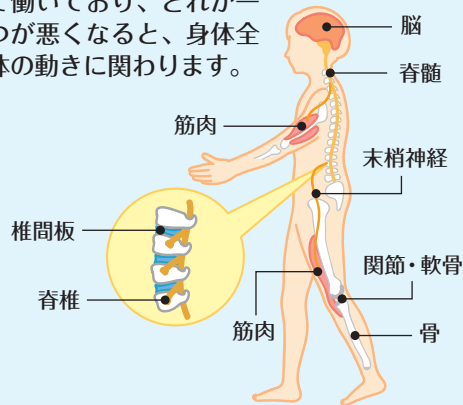
要支援・要介護になった原因

※運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計
厚生労働省 2019 年国民生活基礎調査の概況より改変



運動器とは

運動に関わる身体全体の仕組みを運動器といいます。骨や関節、筋肉、神経などが連動して働いており、どれか一つが悪くなると、身体全体の動きに関わります。



ロコモティブシンドロームのしくみ

※適切に対処すれば再び移動機能は向上します。

日常生活・社会参加の制限/要介護



移動機能の低下



高齢社会でも自立した生活を！

ロコモ&フレイル対策



運動器の疾患や障害



痛みやしびれ、
関節可動域の制限
筋力・柔軟性・
バランス能力の低下



力)が低下し、要介護の前段階に至った状態を意味します。フレイルの要因には①身体的、②精神・心理的、③社会的の3つの側面があり、このうち身体的フレイルがロコモの進行と深く関係しています。身体的フレイルでは身体的能力の低下が自覚症状を伴ってわかるようになり、移動機能の低下から社会参加に支障を来す「ロコモ度3」が身体的フレイルに相当します。

2022年4月、ロコモ対策に取り組む整形外科医とフレイル対策にあたる老年病の専門医が共同して、「80GO」という宣言を出しました。80歳になっても外に出て歩けることを目的とし、国民に呼びかけています。早期発見と予防を心掛けて、健康で自立した毎日を目指しましょう。

解説

ロコモ チャレンジ! 推進協議会 委員長
NTT 東日本関東病院 院長

大江 隆史



ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)とは「運動器の障害のために移動機能の低下を来した状態」です。骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経などの運動器に障害が起き、立ったり歩いたりするための身体能力(移動能力)が低下した状態を指します。

運動器障害は要支援・要介護になる最大の要因であり、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。18ページからのロコモ度テストで、セルフチェックができます。

ロコモ同様、関心が高まっているのがフレイル。高齢者の生理的予備能(外的ストレスによる変化を回復させる能力)

ロコモ&フレイル対策で健康長寿を目指す