

ロコモティブシンドロームとは？



# もくじ

 ロコモティブシンドロームとは？

 ロコモの仕組

 ロコモとフレイル

 ロコモと要介護の関係性

 7つのロコモチェック

 ロコモ度テスト

 ロコモ予防：食事  
運動

 ロコトレ

 まとめ

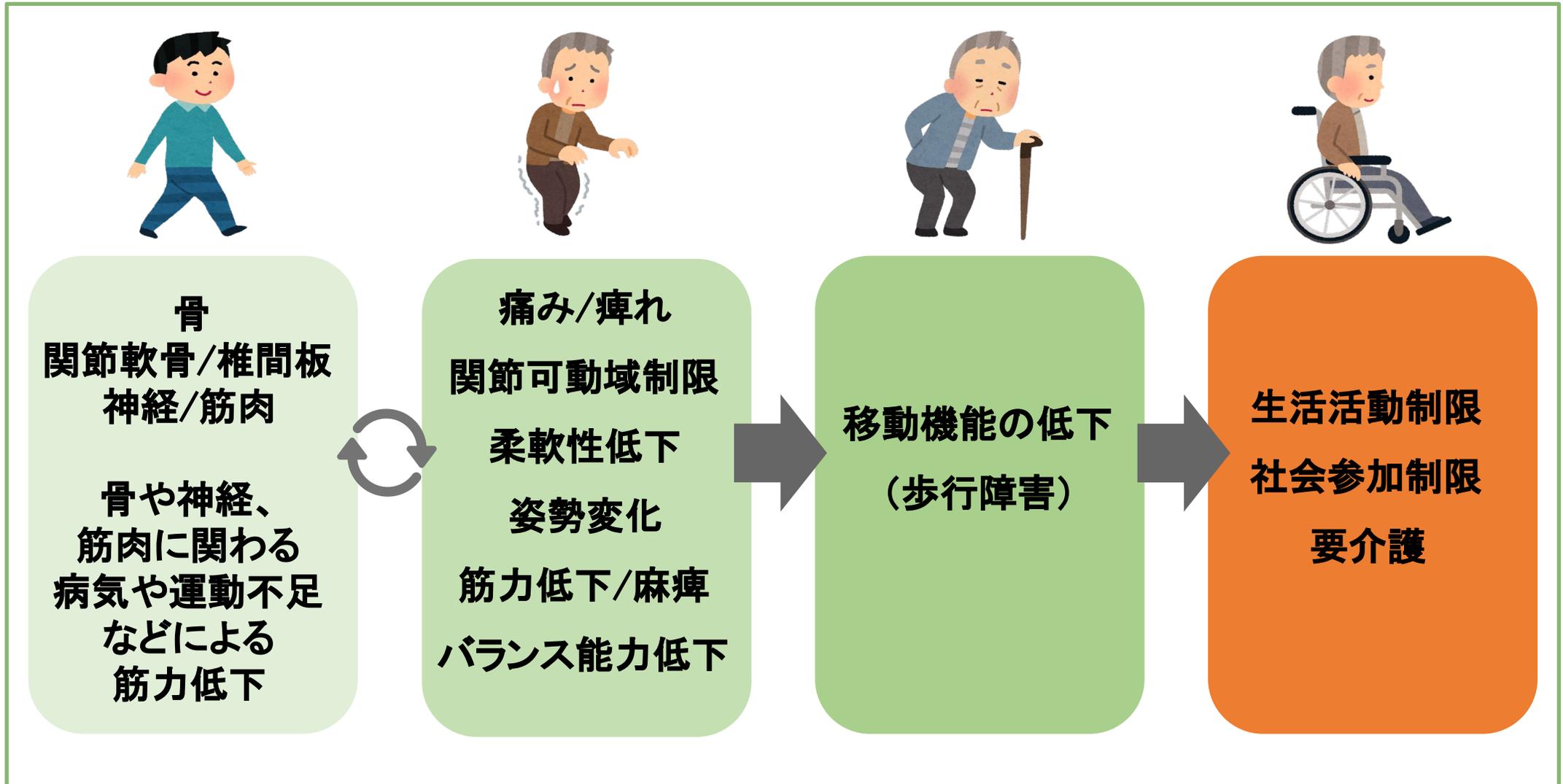
# ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)とは？

## ロコモ = ロコモティブシンドローム とは？

運動器の障害のために立っ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

- ✓ 運動器  
⇒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
- ✓ 日常生活に支障はないと思っけていても、ロコモになっていたり、  
すでに進行したりしている場合が多くある

# ロコモの仕組



# ロコモとフレイル

## フレイル

年齢を重ねると共に体力や回復力が弱くなり介護が必要になる一歩手前の状態

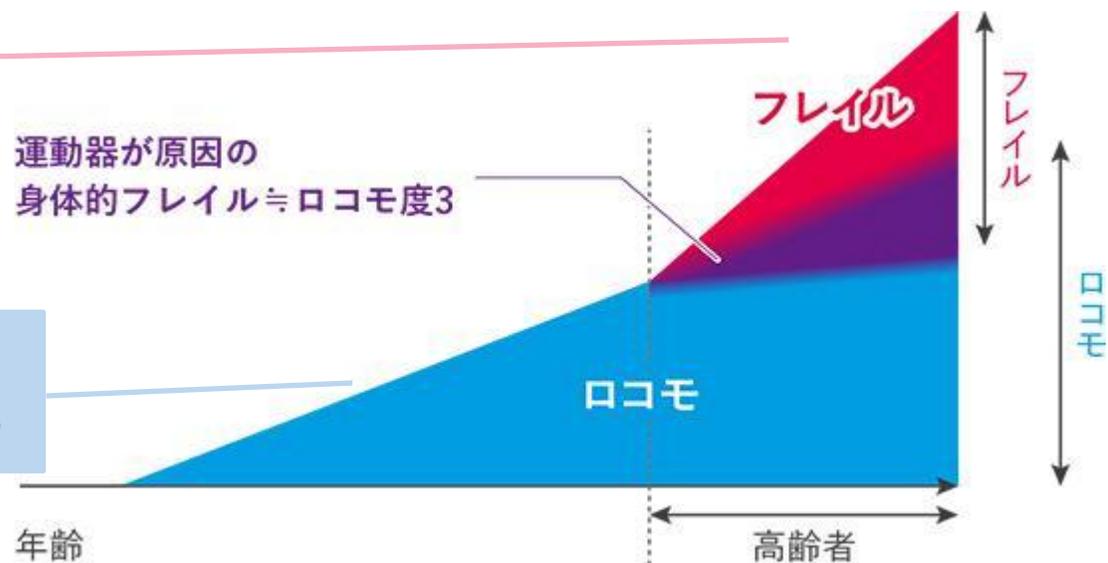
- ✓ フレイルが現れる要因には身体的、精神・心理的、社会的の3つの側面があり、**身体的フレイル**がロコモと深く関係している

### 身体的フレイル：

ロコモが進行し、身体能力の低下が自覚症状を伴って顕著になったもの

### ロコモ：

人生の早い時期から現れる



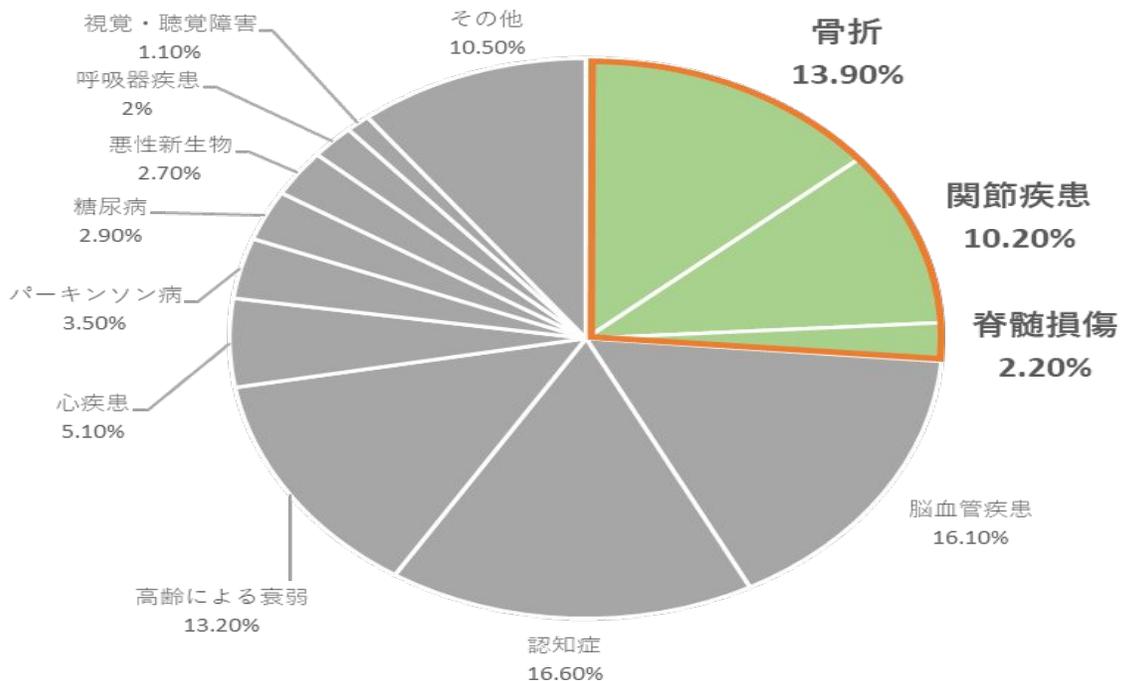
※面積は該当者数を表すものではありません。

# ロコモと要介護の関係性

- ✓ 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る
- ✓ 要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の障害

＜介護が必要となった主な原因の構成割合＞

運動器の障害関連  
**26.3%**



# 7つのロコモチェック

- ✓ ロコモの危険性に気づく簡便な自己チェックのツール
- ✓ 1つでも当てはまると、ロコモの心配がある

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

# ロコモ度テスト

- ✓ **ロコモ度テスト** : ロコモであるかを調べる方法
- ✓ **立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25** の3つのテストがある
- ✓ 各テストのどれかひとつでもひっかかる場合、ロコモに該当するため運動や医療機関の受診が必要

## 立ち上がりテスト

- ・下肢筋力を測るテスト
- ・片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がれるかによってロコモ度を判定

## 2ステップテスト

- ・歩幅からロコモ度を測定するテスト
- ・歩幅をしらべることで、下肢の筋力・バランス力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価する

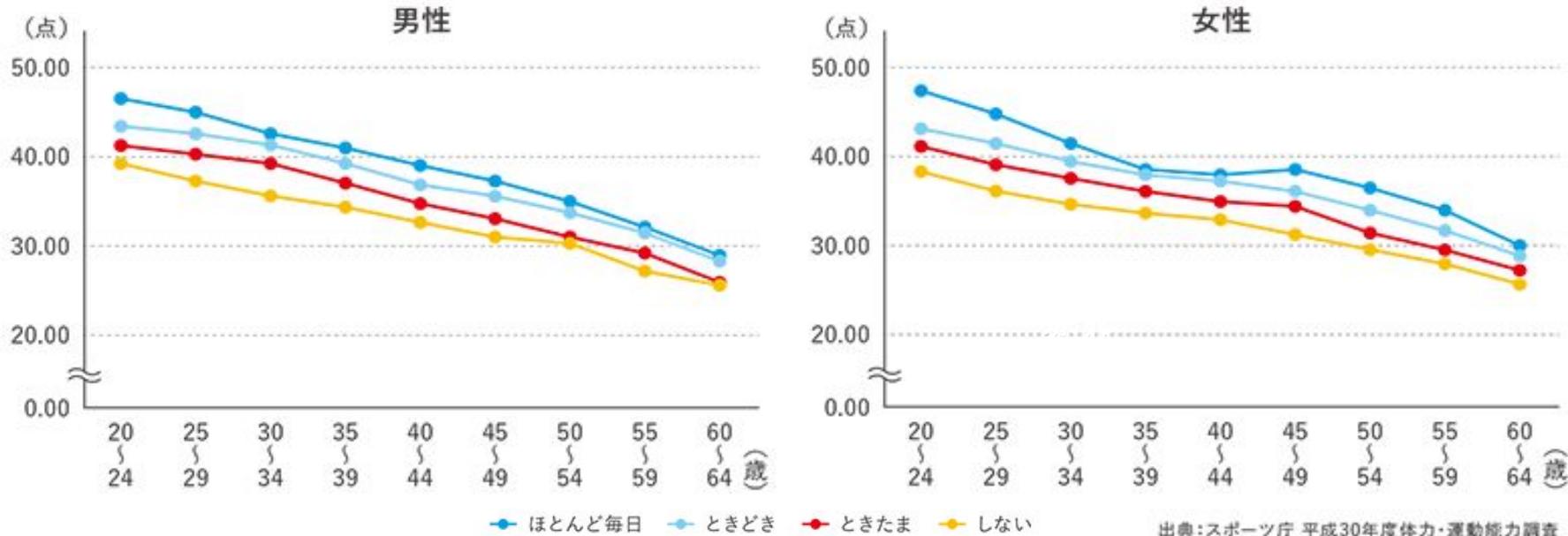
## ロコモ25

- ・25の質問により身体の状態、生活状況からロコモ度を測定する

# ロコモ予防:運動

- ✓ 筋肉は、普段の生活で身体を動かして負荷をかけることで維持される
- ✓ 若い頃から適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることが重要

＜運動・スポーツの実施状況別体力テストの結果＞



# ロコモ予防: 食事

- ✓ 運動器の機能を保つために、「5大栄養素」である炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを毎日3回の食事から摂ることが理想

## 骨を強くする食事

- ・骨の主成分でもある**カルシウム**
  - ・カルシウムの吸収を高める**ビタミンD**
  - ・骨の形成や骨質の維持に働いている**ビタミンK**
- の摂取を意識する

(例) 緑黄色野菜 海藻 大豆製品  
乳製品 小魚 鮭などの魚  
きのこ類 納豆 等

## 筋肉を強くする食事

- ・筋肉をつくる主な栄養素の**たんぱく質**
  - ・筋肉を働かせるエネルギー源となる**炭水化物、脂質**
  - ・たんぱく質の働きを助ける**ビタミンB6**
- の摂取を意識する

(例) 肉 魚 卵 乳製品 大豆製品 米  
パン マグロの赤身 カツオ  
赤ピーマン キウイ バナナ 等

# ロコトレ(ロコモーショントレーニング)①

- ✓ ロコチェックでロコモティブシンドロームの心配のあった方、ロコモ度テストでロコモ度1であった方の治療、予防に有効

## 「片脚立ち」 バランス能力をきたえる

※左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。

転倒しないように、  
必ずつかまるものがある  
場所で行いましょう。

床につかない程度に、  
片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして  
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、  
十分注意して、机に  
両手や片手をつけて行います。



# ロコトレ(ロコモーショントレーニング)②

## 「スクワット」 足の筋力をつける



**1** 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。



**2** 膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

# まとめ

- ① ロコモティブシンドロームとは運動器の障害のために立っ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
- ② ロコモであるかを調べる方法にはロコモチェックやロコモ度テスト(立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25)がある
- ③ ロコモティブシンドロームを予防するために、普段の運動習慣やバランスの取れた食事が大切である