

中年以降の転倒は最もよくある骨折・寝たきりの原因です。その予防に役立つお話を今月から数回にわたって篠塚病院理学療法士の松永明子先生お願いしました。大いに参考になると思います。では、松永先生お願いします(M.T.)。

今号より、転倒予防にかかわる話を何回かに分けてしていきたいと思います。転倒と言っても、膝のスリ傷で済んだ子供のころとは違って、年齢が高くなってからの転倒は寝たきり状態に結びつく『事故』と言っても過言ではありません。「まだ自分は大丈夫。」と思わないで、一緒に転びにくい体づくりについて考えていきましょう。

もうみなさんにおなじみとなりました

『メタボ』という言葉があります。これは、内蔵に脂肪が蓄積して病気につながるメタボリックシンドロームという考え方を指します。それでは『ロコモ』という言葉はご存じですか？メタボとロコモは対になっている考え方で、ロコモティブシンドローム(=運動器機能低下症候群)のことを言います。まずは、ロコモについて説明していきたいと思います。

## ロコモティブシンドロームって？

年齢とともに、膝の痛みや腰の痛みに悩まされる方は増えていきます。「膝さえ痛くなかった

ら、もっとどンドン歩けるのに。」そう思う方も多いと思います。しかし、膝や腰の痛みを抱えて生活しているうちに、問題が関節の痛みだけではなくなっている可能性があるのです。

関節の痛みがあると動くことがつらくなります。動くことが少なくなれば、筋肉が弱り脂肪が増え、肥満に結びつきます。肥満で体重が増えればさらに関節に負担がかかり、痛みが増してますます動くことがおっくうになります。動くことが少なくなると、脳と体を結ぶ神経のネットワークを使う機会が減って、だんだん衰えてしまいます。神経のネットワークが衰えると、体のバランスを保つ能力が低下していきます。

ただでさえ、痛みがあるところをかばって姿勢が悪くなりがちなのに、うまくバランスが保てないと、ふらついた時に体勢を立て直したり、とっさに何かにつかまったりすることが難しく、転倒の危険が高まるのです。

このように、骨・筋肉・神経などの運動器の機能が低下することで引き起こされる転倒危険病、これがロコモなのです。



## わたしてロコモなの？

何だか話が恐ろしくなりましたが、

いったい自分がロコモなのかどうか、どうやって判断したら良いのかお話ししたいと思います。

まず、以下の項目に当てはまるかどうか、みていきましょう。

### 【ロコモチェック表】

- ① 片足で立って靴下がはけない。
- ② 家の中でもつまずいたりすべったりする。
- ③ 階段で手すりにつかまる。
- ④ 青信号で横断歩道を渡りきれない。
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない。

これらは、実際にやってみるのではなく、普段どうしているかを思い出してチェックしてください。テストとして精一杯がんばった能力をみるのではなく、何気ない日常生活での動作で判断します。当てはまるものがあつた方、あなたもロコモなのです。

### どうしてそれでわかるの？

片足で立つというのは人が動く時の最も基本的な要素です。例えば歩く時の足の動きを思い出して下さい。右足で立っている時に左足が前に進み、今度は左足で立っている時に右足が進む…、歩く動作はいわば片足立ちの連続なのです。

その片足立ちをしっかりと行うためには、正確な重心移動・足の支持性が必要になります。ところが腰痛や骨粗鬆症などがあると重心移動が不安定になります。また、股関節や膝関節、足関節に痛みがあると、全体重を支える力が発揮できません。膝がギクッとするのに踏ん張りがききますか？それだけでふらつきの原因になりますね。もちろん、特に痛いところがなくても、運動不足で筋力が低下している場合には、支持が低下して片足立ちが不安定になります。

片足立ちがきちんとできないと、反対の足を持ち上げて前に進めるのに必要な時間が足り

なくなります。そうすると、どんどん歩幅が狭くなって、ちょこちょこと進む小刻みな歩き方になります。また、膝や足先を高く持ち上げる前に足をついてしまうために、今まで平気だったほんの小さな段差でもつまずきやすくなるのです。

階段では、段差の分だけ足を持ち上げないと昇れませんし、全体重を片足で支えて膝を曲げないと降りられませんから、不安があれば自然に手すりを使うようになるのです。

小刻みな歩き方ではなかなか前に進まないの、青信号が変わる前に横断歩道を渡りきることが難しくなります。また、同じ距離を進むのに倍以上の労力がかかるために、疲れてしまって長く歩けなくなるのは当然です。

これらのことから、チェック表に当てはまる方は、知らないうちにロコモになっている可能性が高いというわけです。

### ロコモだったらどうしたらいいの？

腰痛や膝痛、骨粗鬆症などの原因疾患がある方は、まず医師に相談してその治療をすることが大切です。また、同時にそれらが原因で生じるロコモを予防・改善するために体操などを実践していく必要があります。原因疾患がなくても、運動不足や肥満などに思い当たる方は同様です。

ロコモに関しては他力本願で良くなることはあり得ません。体を動かして、自分で努力する気持ちを持つことが第一です。

次号では、具体的にどんな運動をしていけば良いのか、いくつか紹介していきたいと思

います。それまで待てない!!という方は、リハビリスタッフがお手伝いします。担当の医師にご相談ください。(松永)

