

そ~らの家セミナー



ロコモティブシンドローム

~いつまでも自分の足で歩けるように~

2017.9.20



吉祥寺千賀整形外科 理学療法士

内堀 淳 太田 雄大

最近・・・

つまづきやすくなった。

膝・腰が痛くなってきた。

という方。

それは、**ロコモ**の始まりです。。。

本日のプログラム

- ① 概論
- ② ロコモチェック
- ③ 体操
- ④ 日常生活での注意点

ロコモティブシンドロームってなに？

(運動器症候群)

◇骨、関節、筋肉といった**運動器の障害**によって立つ、歩くといった**移動機能が低下している状態**、またはそうなる**危険性が高まった状態**を指します。

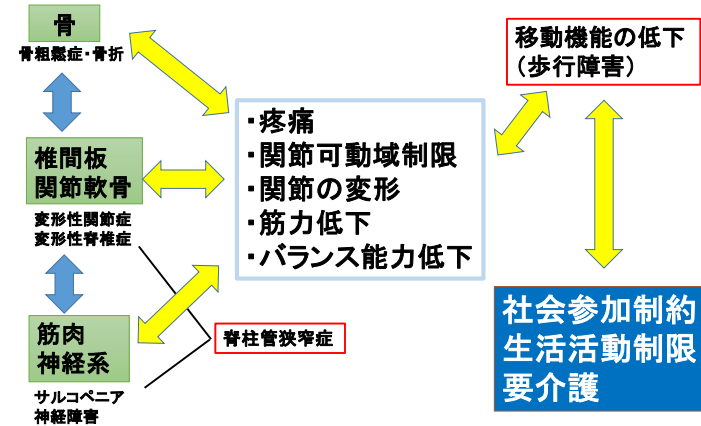
注) 診断名ではありません。



ロコモティブシンドローム の主な原因

- ①骨の脆弱化
- ②関節・椎間板の変性
- ③筋・神経の機能低下

ロコモティブシンドロームの病態と概念



ロコモティブシンドローム の代表的な疾患

- ①変形性膝関節症
- ②腰部脊柱管狭窄症
- ③骨粗鬆症

1) 変形性膝関節症

- 関節軟骨が変性、摩耗する疾患で、進行すると骨の変形を来します。
- 比較的、女性に多く肥満やO脚変形は症状の進行を早める危険要因となっています。

＜症状＞

しゃがみこみが辛い。正座ができない。
階段昇降が大変。歩き始めが痛いなど。



2) 腰部脊柱管狭窄症



●脊髄神経が通っている脊柱管が、椎間板や椎間関節が痛んだり、ずれたりすることで狭くなり神経を圧迫することで、発症します。

＜症状＞

腰や臀部、脚にかけての痛みや痺れ。
間欠性跛行。

3) 骨粗鬆症



●骨の量が減少したり、質が低下したりして、力学的に弱くなり、骨折の危険が高くなっている状態をいいます。

●転倒などによる骨折が問題で、骨折の好発部位は背骨、股関節、手首などです。

＜症状＞

骨粗鬆症自体は症状は無く、骨折により、活動性の低下などを招きます。

運動器障害は、骨折のように急に歩けなくなることも問題ですが、同時に少しずつ機能が下がっていくことも重要な点です。

加齢とともに運動機能が低下していくことは、ある程度は自然なことです。

しかし、対策を講ずれば、自分の年齢にあった、あるいはそれ以上の「運動器の健康」が手に入り、より長く自立した生活が送れるはずです。



では…

ロコモチェックを行い、ご自分の
身体の状況を確認してみましょう。

ロコチェック

7項目に1つでもあてはまるか!?

ロコチェック

- 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家のやや重い仕事が困難である

ロコチェック

- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

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

～立ち上がりテスト①～

【10・20・30・40cmの台を用意する】

- ①40cmの台に両腕を組み、足を肩幅に開き座る。
床に対して脛が70度になるようにする。
- ②反動をつけずに両足で立つ。
- ③立ち上がった後3秒間キープ。



～立ち上がりテスト②～

【10・20・30・40cmの台を用意する】

- ①両脚同様に反動をつけずに立つ。
- ②できれば10cm低い台に移り、片脚ずつテストを行う。

* できなければ10cm低い台に移り、両脚でのテストを行う。



～立ち上がりテスト～

結果判定

【ロコモ度1】

どちらか一方の片脚で40cm台から立ち上がれない。

⇒移動機能の低下が**始まっています!!**

【ロコモ度2】

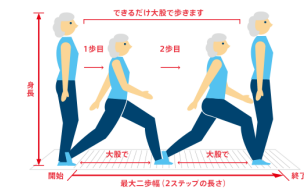
両脚で20cmの台から立ち上がれない。

⇒移動機能の低下が**進行しています!!**

～2ステップテスト～

- ①スタートラインを決めて、両脚のつま先を合わせる。
- ②最大の大股で2歩歩き、両脚を揃えます。
*この際バランスを崩したら失敗。
- ③2歩分の歩幅の測定。
- ④2回繰り返し良いほうを記録。

2歩幅 ÷ 身長 = 2ステップ値



～2ステップテスト～

結果判定

【ロコモ度1】

2ステップ値が**1.3未満**

⇒移動機能の低下が**始まっています!!**

【ロコモ度2】

2ステップ値が**1.1未満**

⇒移動機能の低下が**進行しています!!**

～ロコモ25～

この一か月のからだの痛みなど
についてお聞きます。

1. 頸・肩・腕・手のどこかに痛みがありますか
2. 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか
3. 下肢のどこかに痛みがありますか
4. 普段の生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか

～ロコモ25～

この一か月の普段の生活についてお聞きます。

5. ベッドや寢床から起きたり、横になったりするのはいどの程度困難ですか
6. 腰かけから立ち上がるのはどの程度困難ですか
7. 家の中を歩くのはどの程度困難ですか
8. シャツを着たり脱いだりするのはいどの程度困難ですか
9. ズボンやパンツを着たり脱いだりするのはいどの程度困難ですか

～ロコモ25～

この一か月の普段の生活についてお聞きます。

10. トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか
11. お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか
12. 階段の昇り降りはいどの程度困難ですか
13. 急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか
14. 外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか
15. 休まずにどれくらい歩き続けることができますか

～□□モ25～

この一か月の普段の生活についてお聞きます。

- 16.隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか
- 17.2kg程度の買い物をして持ち帰ることはどの程度困難ですか
- 18.電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか
- 19.家の軽い仕事は、どの程度困難ですか
- 20.家のやや重い仕事は、どの程度困難ですか

～□□モ25～

この一か月の普段の生活についてお聞きます。

- 21.スポーツや踊りは、どの程度困難ですか
- 22.親しい人や友人とのお付き合いを控えていますか
- 23.地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか
- 24.家の中で転ぶのではないかと不安ですか
- 25.先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか

～□□モ25～

結果判定

【□□モ度1】

□□モ25が7点以上

⇒移動機能の低下が**始まっています!!**

【□□モ度2】

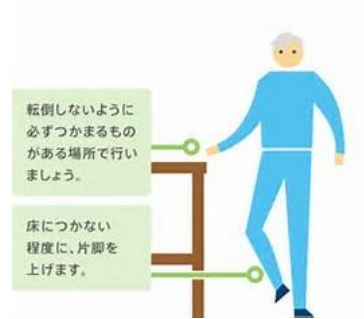
□□モ25が16点以上

⇒移動機能の低下が**進行しています!!**

□□トシ

片脚立ち

～バランス能力をつけるロコトレ～



スクワット

～下肢筋力をつけるロコトレ～



日常生活での注意点 (食生活)

ロコモ対策には、運動が一番ですが、運動を継続するためにも**食事**が重要になってきます。

肥満



膝や腰への負担が大きくなり、ロコモの原因となります。

食欲低下



夏バテや体調不良などによる食欲低下で、体力低下・筋力低下を招き、ロコモの原因となります。

食生活を見直していきましょう！！

望ましい食生活のための指針

出典：農林水産省

- ①食事を楽しむ。
- ②1日3食きちんととり、生活リズムを整える。
- ③主食、主菜、副菜を基本に、栄養バランスの良い食事をする。
- ④ご飯など穀物をしっかり食べる。
- ⑤野菜・果物、牛乳・乳製品、豆腐、魚など、いろいろな食品を組み合わせる。

望ましい食生活のための指針

出典：農林水産省

- ⑥食塩や脂肪は控えめにする。
- ⑦自分の適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量をとる。
- ⑧地域の産物を使って、食文化を生かした料理を作る。
- ⑨食品の調理・保存方法を工夫し、無駄や廃棄を少なくする。
- ⑩定期的に自分の食生活を見直す。

骨を強くする食事

骨を作るうえで最も重要な栄養素は**カルシウム**です。

骨粗鬆症を予防するためには、1日に**700～800mg**のカルシウムを摂る必要があります。

*カルシウムを多く含む食品
⇒牛乳、乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類、大豆製品など。



カルシウム含有量

食品	目安量	カルシウム含有量(mg)
牛乳	200ml	230
チーズ	20g	126
ヨーグルト	90g	108
小松菜	60g	102
小エビ	5g	100
うなぎ	80g	120
小魚	4g	100

日本食品標準成分表2010より作成

より効果を上げるために!!

カルシウムと一緒に、

たんぱく質、ビタミンD、ビタミンK

を摂りましょう!

◇たんぱく質は
骨を作るために必要な栄養素です。

★たんぱく質を多く含む食品
⇒肉、魚、牛乳、大豆など。

◇ビタミンDは
腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあります。

★ビタミンDを多く含む食品
⇒魚、キノコ類など。
*日光浴(太陽を浴びることで皮膚でも作られます)

◇ビタミンKは
骨の形成や骨質の維持のために必要な栄養素です。

★ビタミンKを多く含む食品
⇒納豆、青菜など。

【注意!!】

カルシウムの吸収を妨げるものに注意!!

◇加工食品に使われている食品添加物の中には
リンが多く含まれているものがあり、これを摂取しすぎるとカルシウムの吸収が妨げられます。

◇また食塩やカフェインの摂りすぎもカルシウムが尿とともに排出されるのを促す作用があるため、これらの摂取のし過ぎも注意が必要です。

筋肉を強くする食事



最も大切な栄養素:たんぱく質!

エネルギー源になる炭水化物や脂質も十分摂ることが重要です。

⇒これらが不足すると、筋肉を構成するたんぱく質を消費してエネルギーを産生するため、結果的に筋肉量が減ってしまいます。

たんぱく質とは・・・

たんぱく質は約20種類のアミノ酸からなる栄養素です。

「必須アミノ酸」といわれる9つのアミノ酸は体内で合成できないため、食事から摂取する必要があります。

⇒これは様々な食品と組み合わせて摂取する必要がありますので、バランスの良い食事を心がけてください。

より効果上げるために!!

たんぱく質と一緒に、

ビタミンB6を摂りましょう!

◇ビタミンB6は

たんぱく質の分解と合成を促進する働きがあります。

★ビタミンB6が多く含まれている食材

⇒マグロの赤身、カツオ、赤ピーマン、キウイ、バナナなど。

まとめ

筋肉は20歳ころをピークに加齢と伴って減っていき、50歳を過ぎると急激に減少し、普通の生活を行っていても年に1%くらい減少していきます。

しっかりとした食事と運動をする習慣をつけましょう!!

