

## ロコモティブシンドロームとその評価法について

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」という言葉聞いたことがあるでしょうか。

ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」と表記)は運動器の障害により移動機能が低下した状態を表す言葉として日本整形外科学会が2007年(平成19年)に提唱したものです。

体を支え、運動(移動)する機能をつかさどる「運動器」は、①体を支える「骨」②曲がる・または衝撃を吸収する「軟骨・椎間板」③精密に制御しつつ動かす「筋肉・神経」の3つで構成されます。

健康な状態ではこれらの構成要素が協調的に作用することにより、正しい姿勢でバランスよく、またしなやかに複雑な運動ができます。しかし、それぞれのパーツが異常をきたしたり、複合した障害が生じたりすると機能低下をもたらし、さら

に進行すると自力での生活動作が困難となり、介護を必要とする状態に陥ります。

「骨」の機能異常をもたらす疾患として、一般的なものには骨粗鬆症があり、これに伴う骨折、なかでも大腿骨骨折は歩行機能障害に与える影響が大了。

また、「軟骨」の障害には、各部位での変形性関節症、変形性脊椎症が挙げられます。

さらに、「筋肉」では、加齢にともなうサルコペニア(筋肉減少症)が話題になっています。

超高齢社会を迎え、介護が必要な高齢者の割合が増えてきていることから、機能低下に陥らないようにすること(要支援・要介護状態にある対象者は、介護度悪化予防の対策)が求められるようになりました。

「運動器」をできるだけ長持ちさせ、高齢者になっても自分で立ち、歩き続けたいと思うのは万人の望みです。健康寿命(自立した生活を送れる期間)を延ばすことができるよう、意識して取り組みたいものです。

### ロコモの評価方法(ロコモ度テスト)

ロコモ度テストは以下の3つで構成されます。

#### A 立ち上がりテスト

両脚または片脚で決まった高さの台に座った状態から立ち上がれるかを見るもので、垂直方向への移動能力を評価します。筋力と柔軟性、バランスが必要とされます。

#### B 2(ツー)ステップテスト

2歩分の最大歩幅(cm)を身長(cm)で割った値「2ステップ値」を算出します。

#### C ロコモ25 ※内容の詳細は略します。

痛み、日常生活動作、家事動作、社会的活動など25の質問のうちいくつ該当するかによる主観的な機能評価を行います。

### ロコモ度判定方法

左記のA～Cの項目でひとつでも当てはまるものがあれば、その度数がロコモ度の判定結果になります。

| 項目 | ロコモ度1               | ロコモ度2               |
|----|---------------------|---------------------|
| A  | 片足で40cmの高さから立ち上がれない | 両脚で20cmの高さから立ち上がれない |
| B  | 1.3未満               | 1.1未満               |
| C  | 7点以上                | 16点以上               |

#### ロコモ度1

移動能力の低下ははじめを示すとされ、運動習慣、食習慣の改善が勧められます。

#### ロコモ度2

移動能力の低下が進行し、日常生活に支障の出るリスクが高まっていることから整形外科等専門診療科を受診、適切な介護予防が介入されるべき段階と考えられます。

## 公民館美術展

平成27年度公民館美術展が町内の各公民館で開催されました。今年もたくさんの方々のご協力により、華やかでとても素敵な作品が展示され、訪れた方々の目を楽しませました。



▲七会公民館(10月31日、11月1日)



▲桂公民館(11月7日、8日)



▲常北公民館(11月14日、15日)