



# かたの通信

2019, 5 『ロコモ』とは・・・

Vol. 13



『ロコモ』という言葉をごどこかで聞いたことはありますか？ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称で2007年に提唱した病態のことを言います。

骨、筋肉、神経などが障害されてしまうと「立つ」、「座る」、「歩く」という日常生活に必要な機能が低下してしまう状態になり、進行すると要介護状態に陥る可能性が高くなる報告もされています。

ロコモの診断には身体機能テストに加え『ロコモ25』という25項目の質問を5段階で評価するものがあります。

今回は簡単にチェックできる7項目をお伝えします。

**7つのロコチェック**

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

ロコモを予防するためには、若い頃から適度に運動習慣をつけ継続することで維持することが可能になります。次回はトレーニング方法をお伝えします。



かたの整形外科クリニック  
理学療法士 諸星