



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
金淵 隆人

2020年の東京オリンピック・パラリンピックが決定しました。この年に皆さんは何歳になつていくでしょうか。何らかの運動をして、心身共に健康を維持できているでしょうか。

メタボという言葉は皆さん馴染みがあると思いますが、ロコモは知っていますか？ロコモは、ロコモティブシンドロームの略で、運動器の障害のために要介護になったり、要介護になる危険性の高い状態を示します。骨や関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。高齢化とともに運動器の働きは衰えますが、それを加速させる病気としては、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、変形性膝関節症などがあります。

このロコモ度のテストがあります。「立ち上がりテスト」、「2ステップテスト」、「ロコモ25」の3

ロコモって知っていますか？



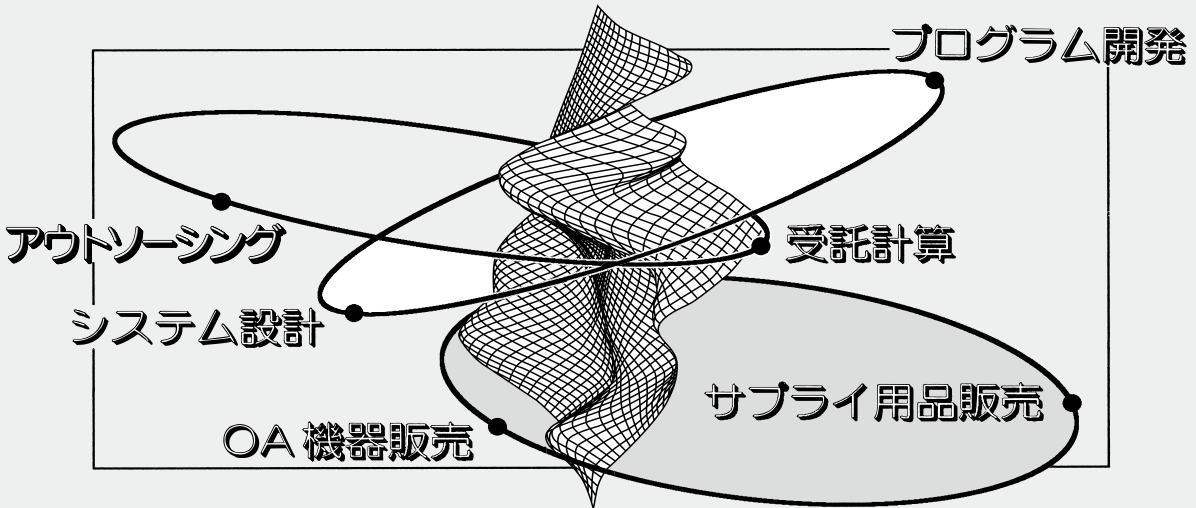
泉区将監

つからなり、危険度をチェックすることができません。「立ち上がりテスト」は、片脚または両脚で、10・20・30・40センチの高さの椅子から立ち上がれるかで脚力を測ります。「2ステップテスト」は、2歩分の歩幅の合計を身長で割ることで「2ステップ値」を算出し、その値から下肢の筋力、バランス能力、柔軟性など総合的な歩行能力を調べます。「ロコモ25」は、体の痛みの有無や普段の生活で困難なことがあるかどうかを答え、各回答に設定された点数を合計します。これらは、ロコモチャレンジ！のサイトに紹介されています。

運動機能を維持・強化できるのは自分のみです。筋力の強化・維持はマッサージではできません。将来、要介護状態にならないように、早期からロコモ度を把握し、対策を行う事が重要です。

〔金淵整形外科クリニック〕

OAを通して企業に貢献する



七十七コンピューターサービス

株式会社



〒981-3206 仙台市泉区明通二丁目10番1(七十七銀行泉センター内)
TEL (022) 377-8872 FAX (022) 378-7771
ホームページアドレス <http://www.77cs.co.jp>