



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
金淵 隆人

メタボは皆さんも知っていると思いますが、ロコモは知っていますか？ロコモとは運動器の機能障害・機能低下により日常生活に困難を生じる状態のことを言います。日本の平均寿命は女性で86・6歳ですが、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる健康寿命は74・2歳で、寿命を迎えるまでの12・4年にわたって自立した生活を送れていないこととなります。介護を必要とする状態にならないように健康寿命を延ばすことが、これから求められています。

自分がロコモの状態かを知るのがロコモ度テストです。一つめは、40cmの台から片脚で立ち上がることができるかという「立ち上がりテスト」です。二つめは、最大歩幅を測る「2ステップテスト」で2歩幅を身長で割ったものを「2ステップ値」といいます。足を踏み出す幅が小さくなるとうアルツハイマー病などの可能性も出て来ます。三つめは、「ロコモ25」といい、身体の状態、生活状況を調べるもので、この1カ月間の身体の痛みや日常生活について25の質問に答えてもらうものです。

ロコモ度テスト

立ち上がりテスト



〔金淵整形外科クリニック〕

／泉区将監

移動機能の低下が始まっている状態をロコモ度1といい、「立ち上がりテスト」でどちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない、「2ステップ値」が1・3未満、「ロコモ25」の合計点数が7点以上のいずれかに当てはまる場合です。ロコモ度は、移動機能の低下が進行している状態で、「立ち上がりテスト」が両脚で20cmの高さから立ち上がれない、「2ステップ値」が1・1未満、「ロコモ25」の合計点数が16点以上のいずれかに当てはまる場合です。

ロコモの解決策は、足腰の筋力を強く保つことです。そのためには、ロコトレなど適切な運動を習慣づけることと、十分なタンパク質とカルシウムを含んだバランスのとれた食事で、骨や筋力の増強を図ることが大切です。



TTK

謹賀新年

本年もよろしく

お願い申し上げます。

180° パラマカメラ 万引き対策 防犯対策に最適



- ・ 最大6メガピクセルの高精細な映像
- ・ 録画ソフトや専用の録画装置は不要で
ファイルサーバに直接長期保存が可能(最大4TB)
- ・ 内蔵のMicroSDカードにも録画が可能(最大128GB)
- ・ 可動部分がないためメンテナンスフリー



出張実演・デモを受け付けておりますので御一報ください。

お問い合わせは

株式会社TTK
TEL 022-297-5100

コミュニティ事業本部
FAX 022-297-5090

ソリューション営業部
http://www.ttk-g.co.jp