



九州・山口発

■筋肉・バランス力鍛える

「大きくゆっくり動かし、痛くない程度に、動かせる範囲でいいですよ」。5月中旬、宮崎県の西都市民体育館で、30〜80歳代の市民約30人が「ロコモ予防体操」に励んでいた。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)運動器症候群は、日本整形外科学会が2007年に提唱した概念。足腰の筋肉や骨などの運動器の障害によって日常生活に支障が出て、支援や介護が必要になる状態を指す。

原因となる主な病気には、変形性関節症、骨粗しょう症、背骨の神経が圧迫されて脚のしびれや歩行障害を招く「腰部脊柱管狭窄症」などがある。

理学療法士の指導の下、参加者は呼吸を整えながら、股関節や肩甲骨を中心に1時間かけてゆっくり動かし、筋肉を伸ばすストレッチで体の柔軟性を確認後、それぞれの体調に合わせて、上半身を伸

ロコモ予防体操 効果実感

①

腰や膝の痛み

ばしたまま膝を屈伸する運動「スクワット」などに取り組み、筋肉やバランスを取る力を鍛えた。

こうしたトレーニングの際、姿勢が悪いと体に負担がかかり、痛みを感じることもある。正しい姿勢を保つことが重要だ。

■体が動くとも元気に

宮崎大医学部(宮崎市)は宮崎県内各地の総合型地域スポーツクラブなどと連携し、2010年からロコモ予防教室を開いている。現在は西都

市など県内6か所に広がり、同大作成のメニューに従い、週1回程度実施。参加者は1年ごとに健診を受け、体の状態を確認してもらう。

西都市の児玉順子さん(69)は3年前から通い始めた。受講当初は40秒間しかできなかった片脚立ちが2分間続くようになり、効果を実感している。「体が軽くなりました」。

宮崎市の松浦副雄さん(66)は1年前、宮崎大病院で腰部脊柱管狭窄症の手術を受けた。昨年10月から、リハビリを兼ねてロコモ予防教室に通う。「手術直後はつえを2本

使っていました。今はつえなしで歩けるまでに回復しました」と話す。

「これまでは、高齢者をどう介護するかという考えばかりが注目されてきた」。同大整形外科教授の帖佐悦男さん(56)はこう指摘する。「体が動くとも元気になる。市民の健康寿命を延ばすことが重要です」



「(56)写真」はこう指摘する。「体が動くとも元気になる。市民の健康寿命を延ばすことが重要です」

■家庭でできる「片脚立ち」

家庭でもできるロコモ予防体操の基本は片脚立ちだ。自身の体調に合わせて行うことが重要で、65歳以上で足腰に

不安がある場合は、安全のために机など支えがある場所の近くで行う必要がある。足を床から5センチ程度上げ、左右1分ずつキープ。それを3回繰り返す。帖佐さんは「片脚立ちは電話をしながらでも可能。無理をせず毎日続けることが大切です」とアドバイスする。

■滞在型プログラム開発も

宮崎大は、宮崎市青島地区のホテルや旅館をつくる組織「青島観光六社会」(会長＝富森信作・青島グランドホテル社長)などと連携し、ロコモの予防・改善を目指す滞在型プログラムの開発を進めている。「宮崎県内有数の観光地・青島をロコモ予防の拠点に」と関係者は意気込む。

滞在日程は1週間前後。まず「ロコモ度」を診断する。食生活について教える同大教育文化学部なども加わり、宿泊施設で提供する食事面でもサポートし、総合的な生活習慣の見直しを図る。青島地区の行楽地や温泉、スポーツ施設も活用する計画だ。

(江口朋美)

<ロコモチェック>

日本整形外科学会は、ロコモを確認する7項目の指標「ロコモチェック」を示している。一つでも当てはまる項目があれば「ロコモ予備軍」とされる。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまづいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難である
- ⑤重さ2キ程度(1%の牛乳パック2個程度)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

日本整形外科学会のホームページ
<http://www.joa.or.jp>



ロコモ予防教室でスクワットに励む女性たち(西都市民体育館で)

「すこやかカフェ」へのご意見、お問い合わせは、読売新聞西部本社社会部(ファクス092・715・5509、メールs-syaka@yomiuri.com)へ。

次回「PM2.5と健康」は7月13日掲載予定です。