

# 公園前薬局News

病院を選ぶように薬局も選んで下さい

2013年 1月号

知って実行！健康日本21(第2次)

知っていますか、  
ロコモティブシンドローム。  
自分の足で歩く喜びを、  
いつまでも。



新年あけましておめでとうございます。「今年こそは」とさまざまな目標を立てた方も多いと思いますが、その中の一つに加えていただきたいのが、ロコモティブシンドローム対策。将来、一人で歩けなくなったり、寝たきりになったりすることがないように。いつまでも元気で、はつらつと生活することができるように。積極的にからだを動かす習慣をつけ、食事にも十分配慮して、自立した生活をめざしましょう。「寝たきりなんて、ずっと先のこと」と思っている30代、40代のみなさんも、自分の問題としてとらえ、今からその予防に努めましょう。

## 目指せ、「第2のメタボ」？

新しい年が始まったばかりだというのに恐縮ですが、今年(あるいは2~3年後)の年末、新語・流行語大賞の有力な候補となっているかもしれない言葉があります。それが、ロコモティブシンドローム。通称ロコモとも言われています。

最近、テレビや雑誌などでも取り上げられる機会が増えていますから、「聞いたことがある」という方も少なくないと思いますが、平成24年度の調査によれば、この言葉を認知している人の割合は、わずかに17.3%。これを受けて健康日本21(第2次)では、この割合を、平成34年度までに80%以上に引き上げようとする目標を掲げました。

ここで思い出されるのが、メタボリックシンドロームという言葉です。平成19年4月の第1次の健康日本21の中間報告において、「メタボリックシンドロームを認知している国民の割合を、平成22年には80%以上に」という目標が設定されました。

その結果、平成23年10月の最終評価時には、その認知度は92.7%にまで上昇。ほとんどの人と「メタボ」「メタボ」で話が通じるようになりました。その第2弾が、ロコモというわけです。

## ロコモって何？

では、そのロコモとはいったい何なのか。日本語に訳すと「運動器症候群」となりますが、これだけではよくわかりませんよね。

「運動器」とは、私たちがからだを動かすときに働く骨や筋肉、神経などの総称。これらは、お互いに連携して働いており、どこか1カ所、具合が悪くなってもスムーズに動くことができなくなります。また、年をとると、体力・筋力の低下や骨折、腰痛や関節痛などによって、

自由な歩行や運動ができなくなる傾向があります。そうなるますます動かなくなりやすくなるから、運動機能はさらに低下。その結果、介護が必要になったり、寝たきりにつながったり…ということにもなりかねません。

メタボに比べると、ちょっとわかりにくい考え方もかもしれませんが、このように、運動器の機能低下や病気などによって、要介護・寝たきりなる危険性が高い状態にあることを「ロコモ」といいます。

平成22年国民生活基礎調査によれば、介護が必要になった原因として最も多いのは脳血管疾患(脳卒中)で21.5%。以下、認知症15.3%、高齢による衰弱13.7%と続きますが、関節疾患が10.9%、骨折・転倒が10.2%などとなり、運動器の問題がきっかけとなって、要介護・要支援の状態になる人が2割を超えていることがわかります。

健康寿命(日常生活に制限のない期間、介護を受けなくて自立して生活できる期間)を伸ばすためには、運動器の疾患や障害による寝たきりを防止することがカギとなるといってもよいでしょう。

世界に類を見ない速さで高齢化が進み、超高齢社会を迎えた日本。平均寿命の伸びはゆるやかになってきていますが、高齢者の人口は今後も増え続けることが予測されています。生きているのが楽しいと感じていただけるように、ご自分らしい生活を送っていただけるように。これからは、メタボ対策とともに、早めのロコモ対策も行うように心がけましょう。



公園前薬局  
TEL.042-646-4986  
FAX.042-660-8841

headoffice@sic-info.co.jp

http://www.sic-info.co.jp/park

## ロコモチェックとロコトレ

ロコモ対策は、まず、現在の自分のからだの状態を知ることから。その際、役に立つのが、「7つのロコモチェック」(図1)です。

日本整形外科学会では、このうち、一つでも該当する項目がある場

図1 7つのロコモチェック

1. 家の中でつまずいたり、滑ったりする。



2. 階段を上るのに手すりが必要だ。



3. 15分くらい続けて歩けない。



4. 横断歩道を青信号で渡りきれない。



5. 片足立ちで靴下がはけない。



6. 2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難だ。



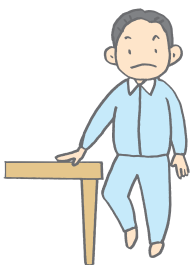
7. (掃除機の使用など) 家のやや重い仕事が困難だ。



図2 ロコトレの例

### 開眼片脚立ち

つかまるものがある場所で床に着かない程度に片足をあげます。(左右1分間ずつ1日3回)



### スクワット

椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろします。膝は曲がっても90度をこえないように。安全のために椅子やソファの前で行いましょう。膝がつま先より前に出ないように気をつけ30度ぐらい開いた足先の方向に曲げます。スクワットが出来ないときは、椅子に腰掛け、机に手をついて腰を浮かす動作を繰り返します。(深呼吸のペースで5~6回を1日3回)



(日本整形外科学会ロコモパンフレットを参考に作成)

合は「ロコモの心配がある」とし、積極的にロコモーショントレーニング(ロコトレ)を行うよう呼びかけています。

ロコトレ、といっても特別なものではありません。目を開けて、片脚を床につかない程度に上げる「開眼片脚立ち」、椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下す「スクワット」(図2)など。ラジオ体操やストレッチ、ウォーキング、卓球、水泳などでも構いません。普段の生活の中で無理なく行えるものを、いろいろ試してみましょう。

## ロコモ対策は若いうちから

ロコモの説明をするとき、「寝たきり」「要介護」といった言葉を使うせいか、ロコモは高齢者だけの問題、と思われがちです。

しかし、体力・筋力の低下は、すでに30代から始まっているといわれます。まだ体力のある30~40代のうちからからだを鍛え、筋肉をつけておくことは、ロコモを予防する上で大きな意味を持ってきます。「寝たきりなんて、ずっと先のこと」と思っている人やロコモチェックに当てはまる項目がなかった人も、ロコモの考え方を知って、今のうちから、積極的な予防に努めましょう。

ロコモ対策は運動が中心となりますが、栄養面の配慮も大切です。筋肉をつくり、筋肉の疲労を取り除くために不可欠なアミノ酸(BCAA: 分岐鎖アミノ酸などを中心に)、骨をつくり、骨の質を高めるカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどをきちんと摂るように心がけましょう。特に10代のうちにカルシウムをしっかり摂っておくことは、骨粗鬆症の予防にとっても役立ちます。

この薬局Newsでも昨年11月号から「食事でロコモ対策」と題し、骨や筋肉によいレシピを紹介していますので、参考にして下さい。

### 今月のサブリ

### グルコサミン

グルコサミンはブドウ糖にアミノ酸が結合したアミノ糖で、動物の皮膚や軟骨、甲殻類の甲羅などに広く存在している。「関節の動きを滑らかにする」「関節の痛みを軽減する」などとして、人気のサプリメントの一つとなっている。軟骨保護や抗炎症などの作用を有するとされる一方で、有効性は認められなかったとの報告もあり、若い人が長期にわたって摂取すると、自然な軟骨再生力を弱めるとの指摘もある。最近ではエビやカニに由来しない商品も増えているが、摂取前には原材料の確認を忘れずに。

### 食事でロコモ対策

カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」たっぷりの魚類とカルシウムを多く含む食材で、骨粗しょう症を予防しましょう。

#### 「タラのソテー、あさりのソースをかけて」

ローズマリーの香りをつけたオリーブオイルでタラをこんがり焼き、ゆでたほうれん草と湯むきトマト、アサリを盛りつけ、白ワインで煮詰めたアサリソースをかけ、ローズマリーを添えてできあがり。

材 料  
タラ  
アサリ  
ほうれん草  
プチトマト  
白ワイン  
ローズマリー

