

これができなければ 「ロコモ」予備群



スポーツ&サイエンス代表 坂詰 真二

【さかづめ・しんじ】1966年、新潟県出身。1989年、横浜市立大学文理学部卒業後、スポーツクラブでディレクター、教育担当を務める。1996年に独立し「スポーツ&サイエンス」を主宰。「1日1ページで痩せるダイエット最強の教科書」(日本文芸社)等著書多数。

皆さんは10年後の自分の身体を想像したことがありますか。加齢に抗っていつまでも自力で自由に動かせる身体を保つためには、運動が欠かせません。とは言え、運動も正しいフォームで行わなければ、効果が上がらないばかりか、かえって身体を傷めてしまうことにもなりかねません。また、立つ、歩くなどの動作もフォームによって身体への負担は違ってきます。その蓄積はいずれ身体に影響を及ぼします。このシリーズでは、10年後もその先も自由に動かせる身体づくりを目指していきます。

「ロコモ」「フレイル」とは？

近年、メディアでロコモやフレイルという言葉を見聞きするようになりましたが、詳しくは知らない方もいらっしゃるでしょう。

「ロコモ」は正式名称をロコモティブシンドロームと言います。運動器症候群の英訳で、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、健康的な生活の基盤となる移動機能つまり歩行能力が低下した状態を指します。2007年に日本整形外科学会が、運動器の低下が要介護・要支援につながることに警鐘を鳴らすため、提唱した概念です。

「フレイル」は日本老年医学会によって、2014年に提唱された概念です。「ロコモ」は「虚弱な」という意味の形容詞です。簡単に言えば、要介護・要支援の一手手前まで健康状態が低下した状態を指しています。

フレイルはさらに「社会的フレイル」「精神的フレイル」「身体的フレイル」の3つに分けられています【左図】。社会的フレイルは独居や貧困による閉じこもりなどを指し、精神神経的フレイルは抑うつ状態や認知機能の低下を指しています。身体的フレイルはメタボや生活習慣病などの慢性的な疾患も含めますが、主としてロコモを指しています。つまりフレイルはロコモを包括する概念であり、逆に言えばフレイルの中で特に運動器の衰えに焦点を当てたものがロコモです。

ロコモやフレイルに陥らないために

体力には、筋力のほか、持久力、バランス能力(平衡性)、敏捷性(方向転換能力、反応能力)、調整力(いわゆる運動神経)、柔軟性などがあります。体力は基本的に加齢とともに徐々に低下していきますが、中でも、特にロコモと関わりが深いのは「筋力、柔軟性、バランス能力」の3つです。

筋力の中でも特に衰えやすいのが、下半身の筋力です。下半身の筋肉は私たちの体を重力に逆らって支えている主体なので、下半身の筋力低下が最もロコモに直結します。

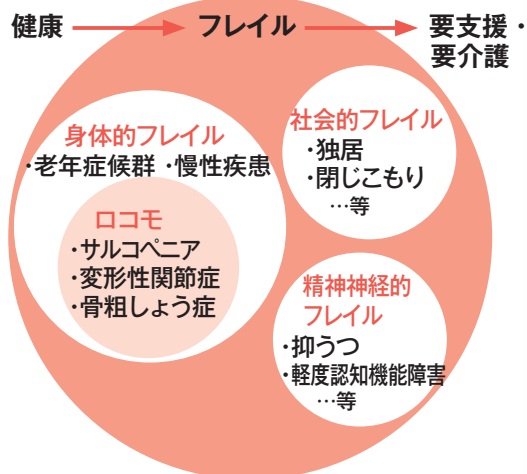
柔軟性の中では、特にお尻と太もも裏の筋肉、お腹の筋肉の衰えが大きな問題です。これらの柔軟性が低下すると骨盤が後ろに倒れて背中全体が丸まり、高齢者特有の猫背姿勢となるからです。猫背姿勢では重心が後方に移るので椅子からうまく立ち上がれなくなり、脚をしっかりと前後に振ることができず、歩幅が狭くなって歩行速度が低下します。

バランス能力のうち加齢に伴って低下するのは静的バランス能力よりも動的バランスです。じっと止まっていることはできても、自ら動いたり、他の力(電車の揺れなど)で動かされたときに安定した体勢を保つことが難しくなるのです。これが高齢者に転倒が多い原因の1つです。これら3つの体力から、ご自身のロコモリスクをチェックしてみましょう【左図】。

フレイルとロコモの関係

要介護・要支援の一步手前の状態が「フレイル」。歩行が困難な状態である「ロコモ」は、身体的フレイルの中に含まれる。

出典:「フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームの関係」(日本老年医学会)を参考に作成



ロコモリスクチェックテスト

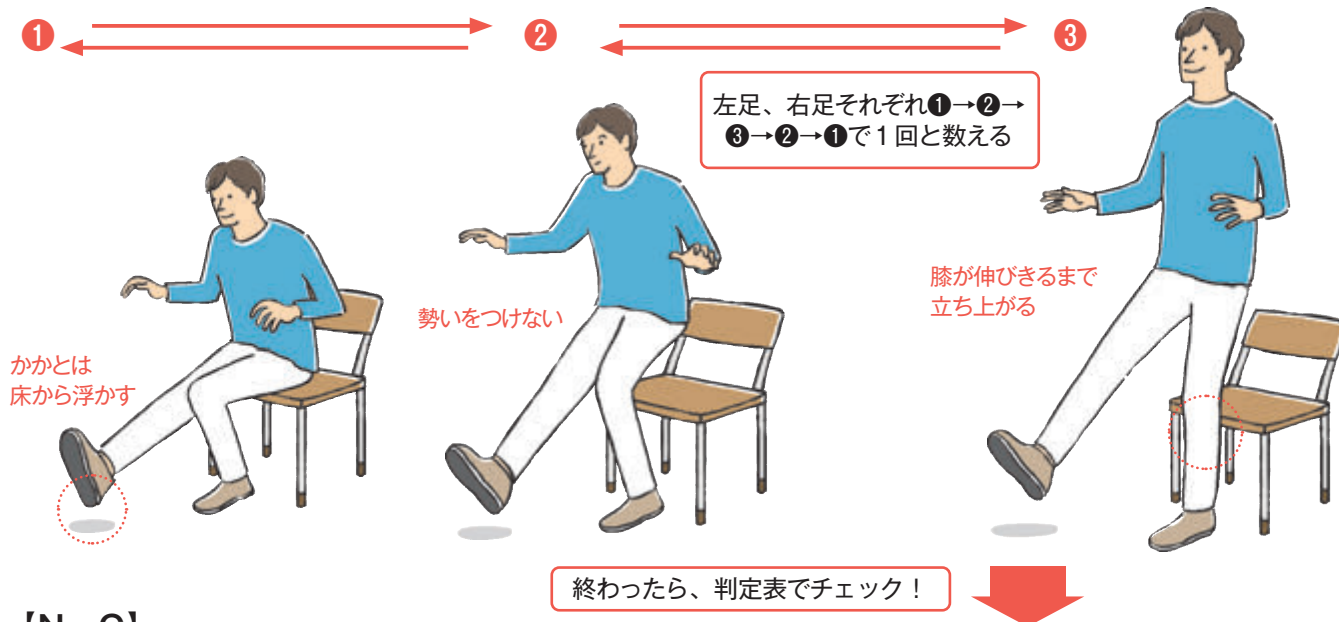
椅子に座った状態からスタートし、片脚の力でリズムカルに「立ち上がる」「座る」を繰り返すことで、①下半身の筋力、②お尻・太もも裏・お腹の柔軟性、③動的バランス能力を同時にチェックするテストです。安定した椅子を用意し、無理のない範囲でチャレンジしてみましょう。

【準備】

- ・椅子に浅く座り、両足を揃え、かかとは浮かない範囲で両足を手前に引く。
- ・右膝を伸ばして、かかとを床から浮かす(①)。
- ・両手は身体のバランスを取るため、横に軽く広げておく。

【チェックテスト】

- ・1～2秒で、右膝が伸び切るまで、椅子から立ち上がる(②→③)。
- ・1～2秒でお尻が座面に触れるまで座る(③→②→①)。
- これを3回を目標に繰り返す。
- ・同様に、左膝を伸ばしてかかとを床から浮かせ、左膝が伸びきるまで、椅子から立ち上がる。同じく3回を目標に繰り返す。
- ・勢いをつけずに、一定のリズムで繰り返す。
- ・途中で床に置いている軸足の位置がずれたり、スムーズに立ち上がる、座るができない場合は、その時点で「終了」とする。



【N G】

下半身の筋力、お尻・太もも裏・お腹の柔軟性、動的バランス能力が低下していると、立ち上がる、座るの動作がスムーズにできない。



【ロコモリスク判定表】

立ち上がり回数が多いほど、①下半身の筋力、②お尻・太もも裏・お腹の柔軟性、③動的バランス能力が維持されているため、ロコモになるリスクが低い。逆に、立ち上がり回数が少ないほど低下しているため、ロコモになるリスクが高い。

立ち上がり回数 < 男性 >	立ち上がり回数 < 女性 >	判定	リスク ↓ 高
合計6回	合計4回	リスク1	
合計5回	合計3回	リスク2	
合計4回	合計2回	リスク3	
合計3回	合計1回	リスク4	
合計0～2回	0回	リスク5	低