《企画・制作》産経新聞社メディア営業局

ロコモフレイルを知ろう！

あなたの足腰、コロナで弱くなっていませんか？

ロコモ健康フォーラム

日本医学会連合を中心とした80の学会と団体が令和４年４月、「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言」を発表しました。宣言では、軽い運動器機能の低下が、ロコモ（ロコモティブシンドローム＝運動器症候群）に進行し、重症化していくことで高齢者はフレイル（虚弱）になると指摘しています。要支援・要介護のリスクが高まるフレイルを回避し、高齢になっても支障なくして過ごすには、移動能力の衰えや転倒を防ぐロコモの予防が重要になります。一般社団法人大阪臨床整形外科医会（OCOA、会長・藤本啓治氏）は“ロコモフレイルを知ろう！”と題した「ロコモ健康フォーラム」を大阪市内で開催しました。

開催・挨拶　ロコモを知り健康寿命延伸

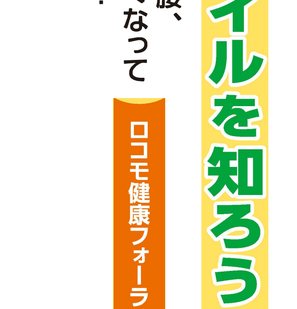
一般社団法人 大阪臨床整形外科医会（OCOA）
会長　藤本 啓治氏

新型コロナウイルス感染症（以下コロナ）の影響で、高齢者は自粛生活をしられ、思うように外出できなくなっています。通院する患者さんの話を聞いていると、外に出ないと思っていますが、段々足腰や関節が弱ってきます。そして、筋肉や筋力も衰え、痛みも出てきます。今までのように、散歩もできない身体的状況になってしまいます。

さらに、動けなくなってくると重いものがないことにも行けません。挙句の果ては寝たきりです。

コロナが今後どのように変化しているかは予測は難しいと思いますが、混雑した場所は避けて、運動や散歩などをして足腰を鍛えると、自分の足で思う所へ歩いて行けると思います。

ロコモを知り、ロコモを理解して予防に取り組み、健康寿命を延ばしてください。本日の講演を聞いていただき、今後の10年、20年、人によっては30年、40年にわたって元気に長生きし、「コンプレンコロリ」を目指してください。



講演１　「ロコモを知って楽しく生きよう！アフターコロナ」

木下整形外科医院　院長　木下 裕介氏

きのした・ひろすけ　OCOA副会長。福岡大学医学部卒業。川崎医科大学附属病院、大阪府立身体障害者福祉センター附属病院、清恵会病院勤務などを経て平成14年から木下整形外科医院に勤務。20年、院長就任。令和４年５月から松原市医師会会長。

日本の65歳以上人口の割合は世界最高の約29％で、2位のイタリアを5％も上回っています。しかも、高齢者を社会などで支えてくれる、働き世代が減少しています。そこで問題になるのが、高齢者の平均寿命と健康寿命の差です。男女とも約10年です。この10年が要介護・要支援状態になる期間です。原因の約四分の一は関節疾患や骨折、転倒、加齢による筋肉量の減少のサルコペニアなどのロコモが占めています。

この3年間はコロナ禍により高齢者の健康問題は感染の予防と対策に終始していました。しかし、令和4年4月、日本の医学界を代表する学術的な全国組織の連合体である日本医学会連合が「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言」を発出し、健康寿命延伸には、フレイルとロコモの予防が必要と改めて提唱しました。

フレイル・ロコモが高める要介護のリスク

宣言では、フレイルとロコモの説明と予防・改善による効果なども説明しています。ヒトには立ったり、歩いたりするなど、広い意味での運動のために必要な体の仕組みがあります。その仕組みが障害を受けると（筋肉や神経が）動かず（関節や軟骨が）動くこと（骨が）支えるという移動能力の低下をきたした状態になっていきます。それがロコモです。この段階で医療が介入すると高齢にはなるが、フレイルになる可能性は低くなると言われています。しかし、なにも介入がなければ、加齢とともに痛みや動けなくなったりしてフレイルの状態に進んでいくのです。フレイルを防ぐにはロコモにならないことです。

フレイル・ロコモが、「要介護状態になるリスクを高めることは以前から指摘されていました。「フレイルの人は（そうでない人に比べて要介護になるリスクが4・6倍です。また、「ロコモの人（ロコモ度3）は」そうでない人に比べて3・6倍になるとの報告もあります。

フレイルに先行して訪れるロコモ対策が重要です。まず、ロコモであるかのチェックが必要です。ロコモチェックは7つあります。①片脚立ちで靴下がはけない②家の中でつまずいたり、滑ったりする③階段を昇るのに手すりが必要④横断歩道を青信号で渡れない⑤15分くらい続けて歩けない⑥2㌔程度（1㍑の牛乳パック2本分）の買い物をして持ち帰るのが困難⑦家の中のやや重い仕事が困難（布団の上げ下ろしなど）。この内一つでも身に覚えがあるとロコモかもしれません。

次に足腰がどれくらい危ないかを調べる3つのロコモ度テスト（※表）をしてください。まず、下肢筋力を判定する「立ち上がりテスト」。

2つ目は2歩幅で下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を評価する「2ステップテスト」です。起立して、大股で1歩と歩き、直立不動の姿勢になります。この2歩幅の距離を身長で割って出た数値で判定します。

最後に「ロコモ25」です。25の質問内容があり、例えば、「ないし少し」「中程度」「かなり」「ひどく」の5段階で該当する項目を0点～4点で採点し、合計点数でロコモ度を判定します。各ロコモテストの項目で1つでも該当すれば、そのロコモ度と評価されます。

ロコモの疑いがあれば、「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」を継続して行ってください。基本はバランス力を高める「片脚立ち」と下肢筋肉を鍛える「スクワット」です。そのほかふくらはぎの筋肉をつけるつま先立ちの「ヒールレイズ」、下肢の柔軟性・バランス能力・筋力をつける「フロントランジ」があります。整形外科医の指導の下、自分に合った安全な方法で行なうことです。

「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言」では、国民が自らの目標として実感でき実践できる活動目標として「80歳での活動性の維持を目指す「80GO（ハチマルゴー）運動を提唱しています。これは、80歳で歩いて外出し、車いすの人も自分で操作して外出するということです。何か目標をもって、それを達成できるように、体操をしていって、体を作って、外に出ようと言う運動です。

ロコモとフレイルを知ってもらい、アフターコロナ、WITHコロナに向けて、元気を出して頑張りましょう。ありがとうございました。

足腰の衰えを調べる3つのロコモ度テスト

	ロコモ度1（下の3項目で1つあれば）	ロコモ度2（同）	ロコモ度3（同）
立ち上がりテスト	①片脚で40㌢の台から立ち上がれないが、両足で20㌢の台から立ち上がれる	①両足で20㌢の台から立ち上がれないが、30㌢の台から立ち上がれる	③両足で30㌢の台から立ち上がれない
2ステップテスト	②1.1以上1.3未満（2歩幅㍍÷身長・㍍）	②0.9以上1.1未満	②0.9未満
ロコモ25（質問票）	③7点以上16点未満	③16点以上24点未満	③24点以上

[ロコモ度1] 移動機能の低下が始まっている段階　**[ロコモ度2]** 移動機能の低下が進行し、自立した生活ができなくなるリスクが高くなっている段階
[ロコモ度3] 移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている段階

フレイルに先行するロコモ対策重要

講演２　「ロコトレで元気な足腰を取り戻しましょう」

宮田医院　院長　宮田 重樹氏

みやた・しげき　奈良県立医科大学卒業。富田林病院勤務などを経て平成11年に宮田医院開設。平成30年～令和3年、富田林医師会会長。OCOA今介護予防ネットワーク協会の理事など公職多数。著書に「死ぬまで歩ける下半身のつくり方」（大和書房出版）など多数。

高齢者の運動器の特徴は、体が固いことです。ただ固いという方も若い人と高齢者は違います。若い人は筋肉が固く、高齢者が固いのは体幹の関節で、背骨、肩甲骨、骨盤、関節には可動域があります。その範囲内で動かすのは構くありませんが、超えると痛みが生じます。これが、体が固くなった高齢者がみなさんも経験されてます。

次に筋力です。年と共に筋肉量が減り（サルコペニア）、かつ、筋出力（筋肉の力を出す能力）も低下しています。そしてバランスです。足が上がらないので、つまずくから高齢者がいます。足が上がらないのは力が弱いだけではなく、バランスが悪いので足を擦ずって歩くことが多くなります。そのため、方向転換や段差のない所でも転倒するのです。あと持久力がなくなります。長い距離を歩くと関西弁で言うしんどい状態になり、やりたくないと思ってきます。

最後に姿勢です。年とともに、背中が曲がってくるんが多くなります。高齢者の代名詞のようなものですが、腰が曲がるとバランスが悪くなります。肋骨が曲がると胸を押さえて息がしにくくなってきます。また、胃が押さえられると逆流性食道炎になったりします。腸が押さえられたら便秘にもなります。

高齢者の運動器の問題を改善するトレーニング（運動）が有効です。しかし、運動して頑張ろうと言っても若い人と高齢者は違います。若い人は筋肉が固く、高齢者が固いのは体幹の関節で、背骨、肩甲骨、骨盤、関節には可動域があります。その範囲内で動かすのは構くありませんが、超えると痛みが生じます。これが元気です。いつも頑張り、継続しているん人は元気です。

「しんどいことは嫌やと思った瞬間から動くことが減ってきます。動かない生活になってしまうと、終着点は寝たきりです。寝たきり生活への第一歩は「しんどいことが嫌やとは思ったとたんです。実（ジツ）なことと良いことは一緒ではなく、「楽なこと」と「良いこと」とは別物と理解してください。

近年、生活習慣病等に運動が有効であることが明らかになっています。ヨガやラジオ体操も良い運動ですが、目的は健康保持です。好きなことだけをしては病気や弱った足腰なりの改善効果がえられません。ロコモ対策で必要なのは、立って歩ける能力を保持して維持向上です。その明確な目的をもって、足腰を鍛える運動をしなければよります。ロコトレは困っているところ「悪いところ」を治す運動です。整形外科の指摩にも使われています。

ロコトレ（※写真）にはスクワット「片脚立ち」がメインです。あと、つま先立ちのヒールレイズ「フロントランジ」があります。これらの運動の良いところは、痛みをあまり出さずにできることです。歩行が楽になりますし、道具を必要としません。さらに、身近にあるテーブルやいすを使うことで安全に運動することが可能です。

まず、「スクワット」です。ポイントは椅子に座って、その姿勢から背筋を伸ばし、お尻を後ろに突き出すように立ち上がります。次に、お尻を後ろに引きながらゆっくりと膝がつまれより前に出ないように座ります。ゆっくり行うことが重要です。スクワットが1回行って下さい。スクワットができるようになると、腰痛、膝痛が良くなります。

「片脚立ち」です。テーブルに片手をついて足を床につかない程度に前に上げます。太ももの内側、お尻を引き締めます。1分間片脚立ちしますが、安定しない手を離して、途中で足が着いたらすぐに上げて続けることです。膝痛の改善に有効です。

「ヒールレイズ」です。椅子かテーブルに手をついて、両かかとをくっつけたまま立ち、かかとを3秒上げてゆっくり下ろします。10回します。ポイントはつま先立ちをするときは本もの内側とお尻を締めて、お腹を引っ込めることです。膝痛が改善します。

最後に「フロントランジ」です。片手をテーブルについて一歩前に足を踏み出します。手はいつも腰の横になるようにテーブルの上を滑らながら一歩進みます。片足をゆっくり前方に大きく（基本的に1歩半幅）踏み出しながら前足に重心を移動します。

「歩幅が出ないと時、つま先とひざの向きが同じ方向で、ひざがくらつかないように注意してください。左右交互に5～10回します。膝痛やけり出す力が付きますので、歩行速度が改善できます。（※詳しくは大阪臨床整形外科医会ホームページ、「一般のみなさまへ」からロコモチェックリック、「ロコトレ教室」参照）

ロコトレは、高齢者でも、でき運動を著名な整形外科医が選んでいます。安心して行ってください。要介護3の人でもできます。介護度数ワンランク下げることも可能です。また、変形性膝関節症や腰部脊柱管狭窄症でもロコトレはできます。腰痛にも有効です。変形性膝関節症では運動療法はエルルン酸の注射よりも有効性は高いと言われています。

さらに、坂道をとっく、階段を昇る、早く歩く程度のちょっとした運動をすると、筋肉（骨格筋）から、マイオカインというホルモン（生理活性物質）が出てきます。その中のIGF-1は筋肉を増やし、活性酸素を抑制して老化を防ぎます。さらに脳神経を再生して認知症の予防になります。あと、代謝や、血管病にも効果にして生活習慣病にも効くと言われています。

運動は、痛みを悪化する要因ではなく、痛みを改善するものです。是非ロコトレを続けてください。

ロコトレ

フロントランジ

ヒールレイズ

片脚立ち

スクワット

「楽なこと」と「良いこと」とは別物

笑いと涙の吟遊詩人　リピート 山中氏

リピート・やまなか　さまざまなテーマで歌を作る林檎派シンガーソングライター。北アルプス山小屋コンサートや山頂ライブ、医師に同行しての俳句（へきさ）での往診コンサートなどがライフワーク。大ヒットした自作のTコーデル（晩酌）食べ放題」は、JR西日本大阪環状線鶴橋駅の発車メロディーになっている。
ホームページ　http://repe.jp

「楽しくなったら笑おう」なんて思っているうちにもうすぐーっと笑ってない！なんてことありませんか？私のポリシーは「楽しくなくてもまず無理矢理に笑う」です。笑えば幸せは後からついて来るのです。『笑う門には福が来る』です。

人間無理するとストレスがたまると言いますが、笑うことは無理矢理でOK！無理矢理笑っても体の中の免疫力が高まりナチュラルキラー細胞（NK細胞＝細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治する細胞）が活性化して精神的にも肉体的にも良いと医学的にも証明されています。

だから私は朝、目覚めた瞬間に笑います。周りの人の目は気にしません。それだけで1日のスタートが明るくなります。バカバカしいと思われるかもしれませんが、このバカバカしさこそ肩の荷を降ろし心身共に緊張をほぐす魔法なのです。

『健康寿命』、延ばして笑って死ぬまで元気！

さらに「笑う」と「歌う」を加えると最良の自然深呼吸が出来ます。楽しく無意識にたくさん息を吐き出してその結果自然に新鮮な空気を吸い込ます。よくやる体操のように「はい！息を吸って―！はい！吐いて―！」なんて不自然な深呼吸は要りません。第一まず先に息を吸うのは間違いです。先に古い空気を吐き出さないと新しい空気を吸い込むスペースが出来ません。

笑って歌って無意識の楽しい深呼吸。これで心肺機能も高まります。笑って歌って心肺機能を高め、脳内にもたくさん酸素を取り込んで脳を活性化させましょう。『忘れた歌詞を思いだす』ことも認知症にならない秘訣と言われます。思い出の歌を歌えば懐かしさとともに青春のトキメキや美しい風景、若き日の出来事が胸に蘇り『心が動き』ます。心を動かす体操が歌うことです。心も体も動かさないとサビますよ。

私の母は満91歳。2022年1月に家の中でバランスを崩して転倒し大腿骨の付け根骨折で3ヵ月入院しました。その間コロナの時期で面会はリモートも含め1度も許されず、母は見知らぬ病院という環境の中で医師、看護師としか会えない入院生活を送るうち心を閉ざし認知症になってしまいました。退院の手続きの時、病院スタッフからは介護負担の大きい要介護4の状態なので施設へと勧められたのですが私はお断りし、家に引き取りました。

家に連れ帰って1週間、母に話しかけながら身の回りの世話をしていると、閉じていた母の心が開き始めました。病院ではオムツに垂れ流しだった糞尿も自ら便意意思を訴えるようになり、トイレに行きたがります。車椅子に乗せトイレに連れて行けば、手はかかりますが自力で排泄するようになり、やがてオムツは紙パンツに変わり、今では車椅子から便座への移乗も見守りがあれば自力で出来るようになりました。人間の健康は「体」だけでは成り立たない。大切なもう一つの健康は「心」の健康です。それがいかに大切かを再認識した出来事でした。

『歌って笑って心と体の健康体操』を多くの人に体験してもらえるようにロコモ予防の体操ソング「ロコモかしこもサビないで」を作りました。心と体をいかにサビささず、いかに動かしつづけるかが残された人生の質を決める重要ポイントです。この歌の歌詞でまず自分のロコモ度チェックをして下さい。

歌を聞いて、あ、私のことだ！と思った人はロコモの入口に入っています。そう感じたらこの歌に合わせて体を動かして下さい。この体操には自力でトイレに行って便座に座り、下の世話にならないための動作『スクワット』や、骨折・寝たきりのキッカケになる転倒を防止する体幹バランス育成動作「片足立ち」を組み込んでいます。転ばないバランス感覚。便座やベッド、食卓の椅子に座ったり立ったりできる膝関節や腿の筋力。この大切な機能を失わないための体操です。

排泄を自力でできることがどれほど幸せか！この幸せを噛み締め、すべての人に最期までこの力を維持していただきたいと心から願います。まだまだ続くこれからの人生をどうか、素敵な景色を眺めながら幸せに歩いて下さい。

主催：一般社団法人 大阪臨床整形外科医会（OCOA）　共催：産経新聞社　後援：全国ストップ・ザ・ロコモ協議会、阿倍野区医師会　協賛：アステラス製薬株式会社、旭化成ファーマ株式会社、アッヴィ合同会社、第一三共株式会社、大正製薬株式会社、帝人ヘルスケア株式会社、日本臓器製薬株式会社、久光製薬株式会社、ファイザー株式会社、持田製薬株式会社、三笠製薬株式会社、雪印メグミルク株式会社（順不同）