

ロコモを知る

日常生活に支障はないと思っていても、実はロコモだったり、すでにロコモが進行していたりすることがあります。現在、国内40歳以上のロコモ該当者は約4,660万人※と推計されていて、進行すると要介護リスクが高まることが知られています。将来の寝たきりを防ぐために、ロコモ対策を始めましょう。 ※ Yoshimura, N. et al. J Bone Miner Metab 40(4), 623-35, 2022

ロコモとは？

ロコモティブシンドローム(略称“ロコモ”)は、主に加齢による影響で骨や筋肉、関節、神経などの運動器に障害がおこり、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態のことをさします。ロコモには4つの兆候があることもわかってきました。「階段の昇り降り」「急ぎ足での歩行」「休まず歩き続ける」「スポーツや踊り」の4つのうち1つでも困難になってきたと感じたら、ロコモになるサインです。日ごろの運動や食事による改善、痛みがあれば医療機関への受診が必要です。

階段の昇り降り

急ぎ足での歩行

1つでも難しいと感じたら要注意！

4つのロコモサイン

休まず歩き続ける

スポーツや踊り

食事でロコモを予防しよう！

歩行速度の低下はロコモサインのひとつです。実は、毎日摂取している食品の数が多いほど歩行速度が速く、歩行速度低下リスクの低いことが報告されています。表を参考に、毎日7点以上の食品をとることをめざしましょう。

7点以上をめざそう！
合言葉は
「さあにぎやかに
いただく」

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞などをつくるのに必要	点
にく	良質なたんぱく源の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を十分にとれる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	点
だいた	たんぱく質のもとになる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維もとれる	点

ほとんど毎日とる場合：1点、それ以下の頻度：0点 合計 点

topics

がんロコモとは？

がんロコモとは、がんやその治療の影響で運動器に障害がおき、移動機能が低下した状態のことです。その要因は、大きく分けて3つありますが、適切な対策をとることで痛みを軽減できたり、移動機能を維持・回復したりすることができます。

要因① がんによる運動器の問題

主に骨肉腫などの骨にできるがんや臓器に発生したがんが骨に転移することで、痛みや骨折、麻痺がおきることがあります。

要因② がんの治療による運動器の問題

がんの治療で長期間安静にしたことによる筋力の低下、抗がん剤の副作用による神経症状、手術や放射線治療による運動器の障害でおこります。

要因③ がんと併存する運動器疾患の進行

がんの治療が優先されることで、もともとあった運動器疾患の治療が後回しになり、運動器疾患が悪化することがあります。

対策 がんであっても動ける体を維持するために、がんの主治医と整形外科医が連携するなど、「がんロコモドクター」の取り組みが進んでいます。詳しくは、「あなたの街のロコモドクター」https://locomo-joa.jp/doctors#doctor_search

