

ロコモとは？

2018年7月10日

「ロコモ」とは？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といいます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

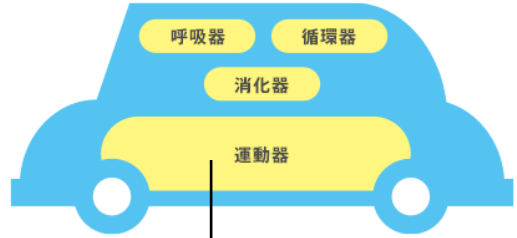
進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

2007年、日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

運動器とは？ 人間の身体は機能ごとに分業をしています。

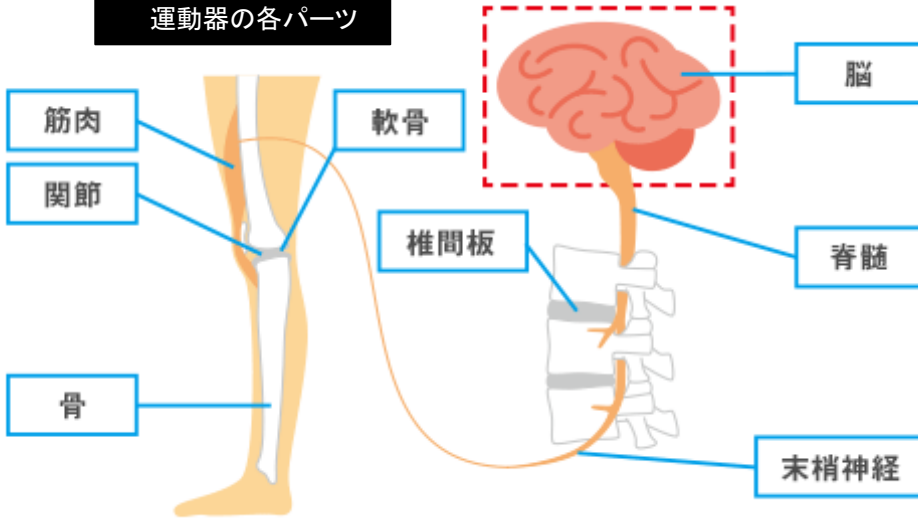
- “呼吸器”(気管や肺)……酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する
- “循環器”(心臓や血管)……酸素や栄養や老廃物などを運ぶ血液を流す
- “消化器”(胃や腸)……食物を消化・吸収するです。



運動器は自動車にたとえるとボディ(車体)やタイヤのようなもの。運動器における各パーツのどれが壊れても、身体はうまく動きません。

- “運動器”(骨、関節、筋肉や神経)……骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

運動器の各パーツ



人生の最後まで自分の足で歩く・健康寿命を延ばしましょう。

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。

誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。健康寿命を延ばしましょう！

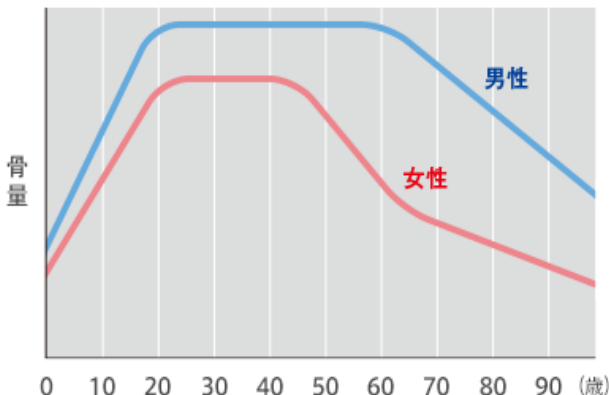
若いうちから運動習慣をつけよう

筋肉、骨と同様に軟骨や椎間板にも運動や生活活動によって適正な負荷がかかる必要があります。

ただし、過度なスポーツや過体重によって「負担をかけられすぎる」と、軟骨や椎間板は逆！傷んでしまうことになります。

また、やせすぎると筋肉や骨は弱くなってしまいます。

肥満もやせすぎもよくありません。あなたにも心あたりはありませんか？



骨量の年齢変化の推移

