



人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

要支援(基本的な日常生活は独力で行うことができるものの、多少の支援が必要な状態)の半数は運動器の障害が原因です。

人生80年時代には大きな問題にはなっていないかもしれませんが、人生100年時代にはロコモは大きな問題となるのです。日本整形外科学会は、そのホームページで、「運動器をこれほど長期間使用する時代はこれまでになく、従来の運動機能障害対策の延長線上では解決がつかない時代を迎えている」と、警鐘を

ロコモティブシンドローム(略して「ロコモ」という言葉を聞かれました)があると思えます。ロコモは2007年に日本整形外科

学会が提唱した概念で、「運動器の障害のため移動機能の低下をきたした状態」と定義されています。英語で「移動するための能力や運動に必要な身体の仕組みを運動器と呼びます。骨・関節・筋肉・靭帯(じんたい)・腱(けん)・神経などで構成されていますが、いずれが障害されても移動するための能力が低下し、日常生活に支障をきたします。

②0 ロコモティブシンドローム

超高齢社会のわが国ではロコモが増えていきます。令和元(2019)年の国民生活基礎調査の報告でも、要介護ないし要支援になった原因の36.1%が、「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「関節疾患」などの運動器の障害によるものです。さらに、

整形外科学会では、そういった理由からロコモの早期の発見のための方法を提唱しています。ロコモチェックは、その一つで、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインとして7項目を挙げ、自身によるチェックリスト(表)を提唱しています。一つでも当てはまればロコモが疑われます。皆さんは大丈夫ですか？

ロコモチェック7項目

- 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 階段を上るのに手すりが必要である
- 4 家の中のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 5 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である (1kgの牛乳パック2個程度)
- 6 15分くらい続けて歩けない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

※日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより引用 (転載許可済み)

※次回「ロコモ度度テスト」です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

インフルくとみなさん、こんじつはコヨミのシ。リッカとリッラどまんなかだ。ちばんヒルマのなそんなギセツのをゆったりとかんヨユウをわすれがうコロナちゃんへんないのカンセンへってきたネ。いがたが、ガマンしクして、さまさまらいながらホツとをめざしている。

群馬県

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	0	20	10	12
咽頭結膜熱	16	17	24	15
A群溶連菌咽頭炎	16	12	15	21

介護施設スタッフ8月に3日間講

桐生職訓センター

就業を希望する以上の人にに向けた施設スタッフ講習は群馬県長が8月18・20日の間、桐生市職業訓練ター(同市相生丁目)で開かれる。講習は群馬県長が8月18・20日の間、桐生市職業訓練ター(同市相生丁目)で開かれる。講習は群馬県長が8月18・20日の間、桐生市職業訓練ター(同市相生丁目)で開かれる。