

LIVE

今月のテーマ

骨はお元気？

10月8日は「骨と関節の日」。

「ホネ」の「ホ」の字が「十」と「八」に分けることができ、10月10日の体育の日(当時)に近かったことから定められた記念日です。

今年は外出自粛の影響もあって運動不足という方も多いのではないのでしょうか？

気候も穏やかになったこの時期に普段の食生活や運動不足を見直してみてもいいかがでしょうか？

ロコモティブシンドロームをご存知ですか

日本整形外科学会が、2007年(平成19年)に、新たに提唱したのがこの「ロコモティブシンドローム」。

「ロコモ」には「運動の」や「機関車」という意味があり、「運動機能症候群」とも呼ばれ、運動器の障害によって要介護になるリスクの高い状態に陥ることを指す言葉です。

このロコモティブシンドローム、予備軍を含めると全国でおよそ4,700万人、70歳以上の95%が当てはまるとされています。

具体的な症状は、膝や腰の痛み、姿勢が悪くなる、O脚のような膝の変形が指摘されているほか、体が硬くなった、歩きが遅くなった、つまづきやすいなど、症状として認知しづらいものもあるそうです。

※ 運動器とは骨・関節・筋肉・神経などの身体を支えたり動かしたりする組織・器官の総称です

若い人でも要注意！！

運動器の障害というと高齢者をイメージしがちですが、実際のところは若年層でも多く見られるそう。

特に運動不足や栄養不足といったもののほか、スポーツ時に誤ったフォームを続けたことで関節が変形を起こしたり、事故などで間接を痛めたことで知らず知らずのうちにダメージは蓄積されていきます。

下記の自己チェックリストを確認してロコモティブシンドロームの傾向が無いか確認しましょう。

ロコモティブシンドロームチェックリスト

- ① 片脚立ちで、靴下をはくことができない
- ② 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきることができない
- ⑤ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑥ 2kg程度の買い物(1Lの牛乳パック2個)を持ち帰ることができない
- ⑦ 少し重い荷物を使った家事(掃除機を使ったり布団の上げ下ろしなど)ができない

