



いわて医療通信【元気で人生を楽しむために】

3.『ロコモティブ症候群』

運動機能の低下を防ぐために

今回はロコモの原因である加齢や運動不足による運動機能の低下について詳しく説明していきます。

運動器のなかでも実際に体を動かしているのは筋肉です。しかし個人差はありますが、筋肉は10年で6%ずつ減っていくので、20歳に比べると70歳では30%も筋肉量が減少することになります。また年をとると外

出や運動がおっくうになり、家の中であまり動かない生活が続くと、筋肉だけでなく体を支える骨までも

急激に減少していくことが知られています。では筋肉や骨はただ衰えていくだけなのでしょうか。運動器は他の臓器と違い自分で鍛えることができる唯一の臓器です。適切な運動を続けることで、年をとっても筋肉や骨を維持し、回復させることができるのです。

ロコモ予防で一番大事なことは毎日の運動習慣をつけることです。ジムに行ったりするだけでなく、日常生活のちょっとした工夫で運動習慣をつけることができます。

また具体的な運動方法としては、バランスを良くする「片脚立ち」と、筋力をつける「スクワット」の二つが推奨されています。目安として片脚立ちは左

右1分ずつ1日3回、スクワットは深呼吸するペースで5〜6回の繰り返しを1日3回するだけでも効果があることが証明されています。他にもさまざまな運動方法がありますが、運動機能は個人差があるため、自分に合った安全な方法で行うこと、運動の前後には柔軟体操やストレッチを行うこと、そして何より無理せず自分のペースで続けることが重要です。運動法についても詳しく知りたい方は「ロコ

モ ONLINE」のホームページを検索してみてください。次回はロコモを引き起こす運動器の病気について説明していきます。

岩手医科大学附属病院
整形外科

田島吾郎

