

# ロコモティブ・シンドローム総論 ～医療現場での経験を交えて～

医療法人社団らぽーる新潟  
ゆきよしクリニック  
ゆきよし訪問看護ステーション  
三村 健

# 患者さん，利用者さんの声

「トイレに歩いて行けなくなったら大変」

自分の脚で

行きたいところに

行きたいときに行ける

# ロコモティブシンドローム (運動器症候群. 略称:ロコモ)

- 運動器の低下によって, 移動機能の低下を示した状態
- 2007年に日本整形外科学会が提唱した概念
- ロコモティブ locomotive: 運動の, 機関車, 推進力  
※Steam Locomotive = 蒸気機関車
- 国民健康づくり運動『健康日本21(第2次)』にて, 数値目標を挙げて認知度向上を目指している。  
(平成24年3月:17.3% ⇒ 平成26年3月:36.1% ⇒ 平成34年度:80%以上)

# ちなみに、これは....



1951年、ハワイの日系人夫妻の経営するレストラン『リンカーン・グリル』で、常連の若い客たちに即席で出した料理を、客たちが『ロコモコ』と命名。“ロコ”は、“地元の人たちLocal”から来たとも言われているし、“機関車のように元気な”という意味のlocomotiveから来たとも言われている。

集英社「ハワイ・マナ」(中野次郎著)より

# 健康寿命って？

「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか？」

「ないです！」⇒日常生活の制限なし＝健康

「あります。」⇒ “ ” あり＝不健康

『平成22年国民生活基礎調査』

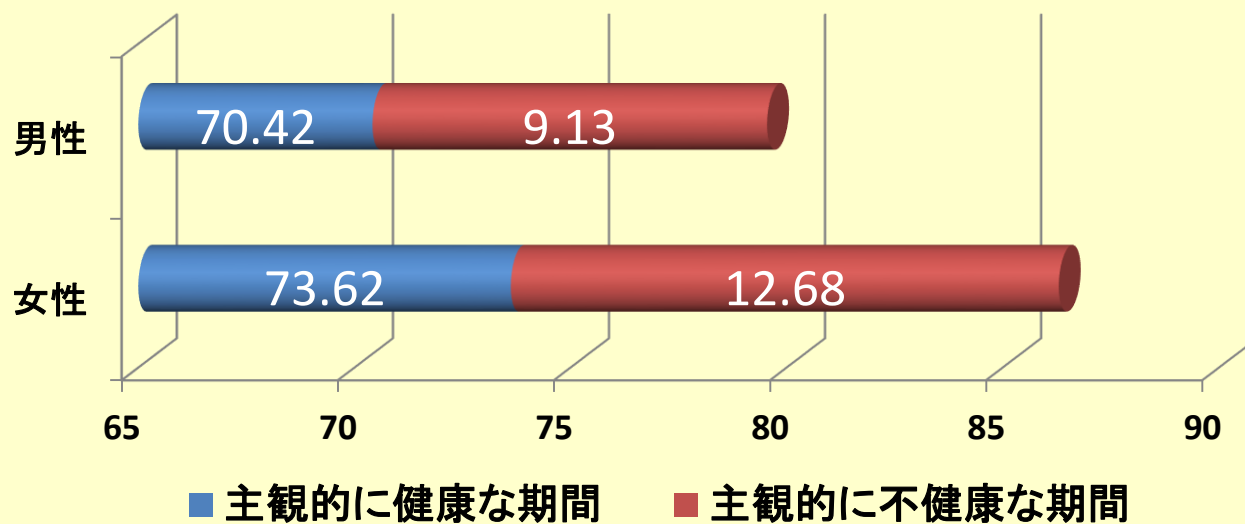
## 新潟市

要介護1まで＝健康

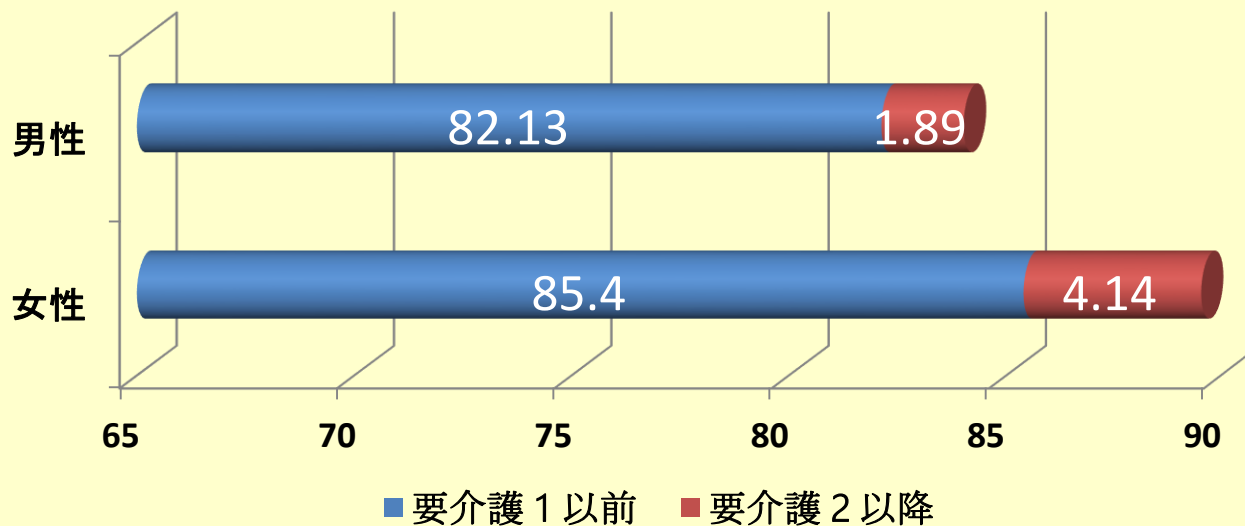
要介護2以上＝不健康

⇒健康寿命＝要介護2になるまでの期間

## 国・日整会



## 新潟市



# 日本人の歩数の平均値(20~64歳)

男性 7,791歩 / 日

女性 6,894歩 / 日



## ロコトレの7つの注意点

いつまでも自分の脚で歩けるために今からでも始めたい2つの簡単な運動療法ですが、始める前に以下の7つの注意点を理解して下さい。

1. 無理は禁物で、途中で無理と思ったら直ぐに中止して下さい。
2. 転ばないように細心の注意をしてください。
3. 決められた方法、時間、回数を守って毎日続けましょう。
4. 痛みや腫れが出るようであれば直ぐに中止して下さい。
5. どこまで出来るかと思って、挑戦はしないで下さい。
6. ロコトレを行ってはいけない人は、バランスが悪く転びそうな人や腰や膝、他の関節に痛みが出る人ですが、始めるに当たって心配な人は近くの整形外科医に相談して下さい。
7. 毎日続けることが大事ですが、できれば巧く行えているか、効果が上がっているかを定期的に近くの整形外科医と相談しながらやっていただくと良いでしょう。



# NEAT

Non-Exercise-Activity-thermogenesis

非運動性      活動      熱発生

⇒基礎代謝, 運動を除いた日常生活での様々な活動で  
消費する熱量

※NEET

Not in Education, Employment or Training

学校に行ってるわけでもない、働いてもない、職業  
訓練を受けているわけでもない

# いつでもどこでも+10(分)！

## 1. 日常生活の中で体を動かす

歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を、18歳～64歳の方は毎日60分、65歳以上の方は毎日40分行いましょう。

※歩行と同等以上の強度の身体活動って？

## 2. 運動習慣を身に着ける

『運動習慣がある』の定義

- ・1回30分以上
- ・軽く汗をかく運動
- ・週2回以上、
- ・1年以上続けて行っている

## 生活活動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話(立位)、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位)
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事:配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行(平地、75~85m/分、ほどほどの速さ、散歩など)、楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度) <b>車椅子を押す、釣り(全般)</b> 、スクーター(原付)・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(4.9km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障がい者の介助(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、苗木の植栽、 <b>農作業(家畜に)</b> を与える
4.5	<b>耕作、家の修繕</b>
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	<b>農作業(干し草)</b> まとめる、納屋の掃除
8.0	運搬(重い荷物)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る(速く)

メッツ	3メッツ未満の生活活動の例
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い
2.0	ゆっくりした歩行(平地、非常に遅い=53m/分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、子どもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ
2.2	子どもと遊ぶ(座位、軽度)
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏
2.5	植物への水やり、子どもの世話、仕立て作業
2.8	ゆっくりした歩行(平地、遅い=53m/分)、子ども・動物と遊ぶ(立位、軽度)

## 運動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30~50ワット)、自体重を使った軽い筋カトレーニング(軽・中等度)、体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(手引きカートを使って)、カヌー
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)*、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0~4.1kgの荷物を持って)
6.8	自転車エルゴメーター(90~100ワット)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール*
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス)*、山を登る(約4.5~9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ、46m/分未満)、ラグビー*
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール、速い、69m/分)
10.3	武道・武術(柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー)
11.0	ランニング(168m/分)、自転車エルゴメーター(161~200ワット)

メッツ	3メッツ未満の運動の例
2.3	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)
2.5	ヨガ、ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操

\* 試合の場合

【出典】厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)  
「健康づくりのための運動基準2006改定のためのシステマティックレビュー」(研究代表者:宮地元彦)

# 文明の発達に伴い，人の身体は...

”屋外で友達に電話をかけたい”

今

カバンからスマホを出す



電話をかける

昔

公衆電話を探して歩く



カバンからアドレス帳を出す



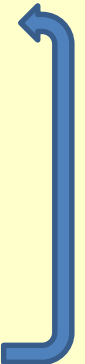
カバンから財布を出して小銭を入れる



(10円玉がなくて，お店に両替に行く)



アドレス帳を見ながら電話をかける



- スマホ・携帯 ⇒
- 洋式トイレ ⇒
- ベッド ⇒
- ワークプロ・パソコン ⇒
- エレベーター ⇒
- テレビのリモコン ⇒
- カーナビ ⇒
- お掃除ロボット ⇒

# 昭和の生活





今日はもう一日  
がんばったんだから、  
エレベーターで行けよ。



ダメダメ！  
足腰鍛えなきゃ！





# 介護予防に関する私見

## 利用者さんの声

「まさか、こんなことになるとは。。。」

「考えたこともなかった。。。」

いつかは  
歩けなくなるときが来る。

来年こそは...



# ロコモに関連するサイト

ロコモチャレンジ推進協議会

<https://locomo-joa.jp/>

日本整形外科学会

<http://www.joa.or.jp/jp/>

日本臨床整形外科学会

<http://www.joca.gr.jp/index.html>

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

<http://sloc.or.jp/>

ご清聴ありがとうございました。