

【Q】60代の父親の相談です。最近、足腰が弱り、「立つ」「歩く」といったことが少々つらくなってきたように感じます。なるべく元気に長生きしてもらいたいと思っておりますが、日常生活でどのようなことに気を付けて生活をするとういでしょうか。

【A】ご相談の方は、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」の可能性



21

足腰が弱ってきた



藤田 聡志
ふじた さとし

性が考えられます。ロコモは2007年に日本整形外科学会から「運動器の障害のために要介護になる危険の高い状態」と定義されました。

ロコモに気付くポイントとは、①家の中でつまずいたり滑ったりする、②15分くらい続けて歩けない、③横断歩道を青信号で渡りきれない、④階段を上るのに手すりが必要、⑤片脚立ちで靴下がはけない、⑥2歩程度の買い物をし持ち帰るのが

が困難、⑦家のやや重い仕事が困難、です。一つでも当てはまるとロコモの可能性があります。

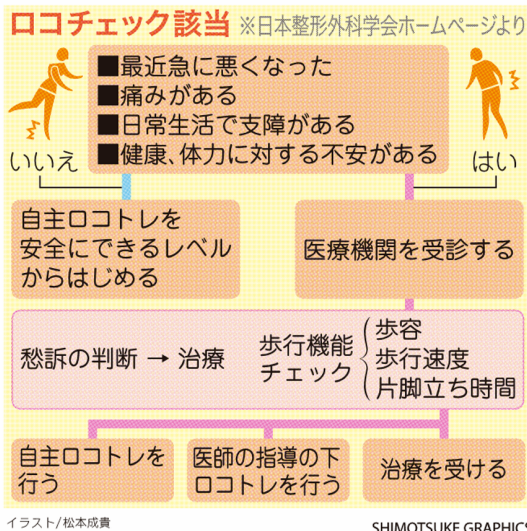
また、要介護へ移行するリスクとして、歩行能力の低下が言われています。

ロコモになる基礎疾患として、①骨粗鬆症やそれに伴う大腿骨頸部骨折、脊椎圧迫骨折、②変形性膝関節症、変形性腰椎症、腰部脊柱管狭窄症、頸椎症性脊髄症、③筋力が落ちてくる「サルコペニア」、などがあります。

足腰が弱くなってきた

県整形外科医会副会長。藤田整形外科医院(佐野市)理事長。獨協医大卒。47歳。

歩行能力の維持が大切



原因疾患があるのか、整形外科での診察を受けてください。外科的治療を要することもあります。

が、まずは保存的治療が行われます。保存的治療では、運動療法が勧められています。

ご質問は、「日常生活でのアドバイス」との

ことです。歩行能力の維持が大切です。基本運動として、何かにつかまっ

てよいので1分間片脚で立つ、ゆっくりいすからの立ち座り、慣れてくれ

ばつま先立ち、太もも上げなどを試してください。

日常動作では階段の上

り下り、家事ではモップ掃除でなく雑巾がけをする、重い物では車ではなく自転車に乗りたり歩いたりする、など、少し面倒で不便な動作をすると

負荷があつてよいでしょう。

(第2、4金曜日掲載)

ドクターへの質問を募集します。お寄せいただいた中から毎月2件、紙面で回答します。

病気の症状や経過などをなるべく詳しく書いてください。名前(匿名可)、年齢、性別、連絡先(住所、電話番号)を明記し、〒322-0868、下野新聞社くらし文化部「健康よろず相談室」係へ。住所不要。FAX(0288-6255-1185)、メール(dotoko@shimotsuke.co.jp)でも受け付けます。