



古川 ぶんと
ソフィア整骨院 院長

ロコモティブシンドローム

今号の相談は「ロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防したい」(60代女性)というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 加齢によって骨や関節、筋肉などが衰え、身体機能が低下し、移動すらままならなくなる状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)と呼びますが、これを予防するにはどのようなことを意識、実践すべきなのでしょう。

A 長寿社会において、ロコモ対策は必須です。というのは、ロコモが生活習慣病やメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)と結びつきやすく、ひいては将来、介護の対象になる可能性が高くなるからです。

ロコモ予防には脚や腰回りの筋肉を鍛えることが効果的とされていますが、運動習慣がない人の場合、筋肉は年々衰え、ロコモになるリスクが高まってしまいがちです。ロコモという高齢者の症状と思われがちですが、身体機能が衰えはじめる40代のうちから生活習慣を見直し、生活のなかにバランスのとれた食事と適度な運動を取り入れるようにすれば予防できると思います。

Q つまり、はやい段階から対策を講じる必要があるのですね。

A ロコモの状態はある日を境に突然あらわれるのではなく、身体への負荷が長年にわたって蓄積し、それがあらわれたものといえます。だからこそ、中年になり腰痛やひざ痛、坐骨神経痛などの症状が生じたら、ロコモの前兆だと捉え、筋肉治療の専門院で施術を受けたり、生活習慣の改善に取り組んだりする必要があります。

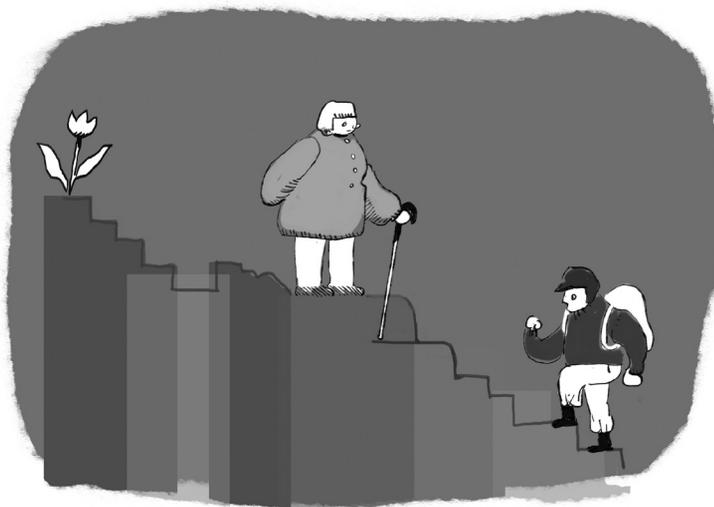
何よりロコモを予防しようにも、その時点で身体のおちこちに痛みが出ていたら運動を

することもままならないでしょう。そのうえ家にこもりがちになってしまい、さらに筋肉の衰えに拍車がかかってしまいます。だからこそ、はやめに対策を講じ、悪循環を断ち切っておくことが大切なのです。

Q 予防にあたってはどのような運動を取り入れるとよいのでしょうか。

A 抗重力筋(太ももの筋肉、腹筋、背骨を支える筋肉)を意識し、ウォーキングやスクワット、片脚立ちなどの運動を取り入れてみるとよいでしょう。ただ、ウォーキングといっても負荷が弱すぎるとは意味がありません。ウォーキングコースに坂道や階段などを意識的に取り入れて、筋肉にある程度、負荷をかけるようにしてください。そうすれば、足腰が強くなり、ロコモになりにくい身体を手に入れることができるでしょう。

「ふるかわぶんと」1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>

イラスト: 丸子日記