ロコモティブシンドローム

地域医療における ロコモティブシンドロームの役割

医療法人社団愛友会伊奈病院整形外科 石橋 英明

KEY WORDS
●ロコモティブシンドローム
●ロコモーショントレーニング
●運動器の健康
●ロコモコール

The role of locomotive syndrome in clinical practice and community.

Hideaki Ishibashi（部長）

はじめに

ロコモティブシンドローム（以下，ロコモ）は，主に中高年期における運動器の脆弱化を示す概念である。そしてロコモへの対策は，健康寿命の延伸，すなわち高齢期の自立を維持することを目的としている。そのため，評価指標としてのロコモーションチェック，ロコモ度テストは簡便で理解しやすく作られており，対策として推奨されているロコモーショントレーニング（以下，ロコトレ）も自己トレーニングとして実践しやすい運動である。一般へのわかりやすさ，実施のしやすさは，普及のために必要不可欠な要素としてロコモにおいて特に重視されている。これがロコモの最大の特徴であり，その役割に直結するポイントである。

本稿は地域医療におけるロコモの役割がテーマである。ただ，地域医療という言葉の正確な定義は明確ではない。言葉通りに解釈すると，地域における疾患対策ということになろう。

ここでは疾患対策を治療と予防を含むものと広く理解し，実臨床におけるロコモ対策と地域におけるロコモ予防とに分けて，両者の役割を具体的な方策を含みながら論じる。

Ⅰ．実臨床における ロコモ対策の役割

ロコモの定義は，簡単にいうと「運動器の障害による移動機能低下」である[1)]。運動器の障害には，運動器疾患と運動機能低下が含まれている。ロコモが提唱された実臨床に関わる意義は以下の２点と考えられる。

第１の意義は，運動器疾患を包括的

SAMPLE
Copyright(c) Medical Review Co.,Ltd.