Ⅱ．ロコモティブシンドローム

6．ロコモ対策としての運動療法と栄養指導

Exercise therapy and nutritional guidance as measures against locomotive syndrome

石橋　英明

Hideaki Ishibashi（部長，代表理事）／伊奈病院整形外科，NPO法人高齢者運動器疾患研究所

高齢期における運動器の健康を図り，健康寿命の延伸を目的とするロコモティブシンドローム対策は，①習慣的な運動，②適切な栄養摂取，③活動的な生活，④運動器疾患の予防と治療が具体策となる．このうち，運動は運動機能の向上，運動器疾患の改善，骨量の増加，転倒予防などの効果がある．ロコモ対策に推奨されるロコモーショントレーニングも効果が高い．運動に加え，バランスのとれた多様な食品の摂取，十分なエネルギーとタンパク質，カルシウム，ビタミンD，Kの摂取などが栄養指導の本旨となる．

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
食品摂取の多様性スコア

はじめに

ロコモの定義は「運動器の障害による移動機能低下」であり，その対策は「運動器の健康」の維持による健康寿命の延伸である[1]．ここで，運動器の障害とは，運動機能低下と運動器疾患とを意味する．ロコモが加齢により進行することはいうまでもないが，遺伝背景や他臓器の疾患も移動機能を低下させる．一方，運動習慣がないこと，活動性の低い生活，不適切な栄養摂取は，ロコモの加速因子であり，生活習慣の中で改善可能な可変因子といえる．したがって，これらの可変因子をコントロールすることが実際的なロコモへの移行，重症化対策になる．つまりロコモの対策は，①習慣的な運動，②適切な栄養摂取，③活動的な生活，④運動器疾患の予防と治療，の4点である．ロコモの概念と察知や評価の方法ともに，この4点の対策について国民に認知と理解を広めることがマクロのロコモ対策である．その施策を進めるために，厚生労働省が掲げる国民の健康づくり運動「健康日本21（第二次）」の目標に，ロコモの認知率増加が挙げられている．認知と理解ののちに，実際に予防行動に移されていくことが期待されている．

本稿では上述の4点の対策のうち，運動と栄養についての概略と具体的な方法を解説する．

ロコモ対策としての運動の重要性

1．運動習慣と運動機能

運動習慣は運動機能の維持に重要である．文部科学省が毎年行っている体力・運動能力調査では，20歳から64歳および65歳から75歳の成人男女に対して，異なる6種の運動機能測定を実施している．平成27年度の結果では，同じ年齢で比較すると，習慣的な運動の頻度が高いほど総合点が高い．たとえば，20歳の運動習慣のない女性と45歳の週3回以上運動する女性が同等の得点，同じく65歳の運動習慣のない女性と75歳の週3回以上運動する女性が同等の得点であり，運動習慣の有無は運動機能に大きく影響する[2]．

また，ROADスタディにおける高齢

SAMPLE

Copyright(c) Medical Review Co.,Ltd.