

## 総説

# 運動器のアンチエイジングはロコモの手法で

Anti-aging measures for motor organs should use locomotive syndrome measures

大江 隆史

Takashi Ohe

NTT 東日本関東病院／ロコモチャレンジ！推進協議会

Class

専門医向け

★★★★★

### Key Words

- ロコモティブシンドローム
- ロコモ度テスト
- 臨床判断値
- 性・年代別基準値

### Summary

In this article Locomotive Syndrome is explained in the order of concept, evaluation method, epidemiology, and coping method. It also explains “Locomo Degree 3” that was added to the clinical judgment value of Locomo announced in May 2020. “Locomo degree 3” is a state in which locomotive syndrome progresses and social participation is hindered. Next, it explains the gender and age-based standard values of the Locomo risk test scheduled to be announced in September 2020. In 2007, Japan became the world's first “aging society” with aging rate exceeding 14%. In that year, the Japan Orthopedic Association advocated the concept of Locomo for the first time in the world. After that, as a result of working together as a researcher and enlightenment, I was confident that in 2020 when the aging rate exceeded 28% in Japan, Locomo finally reached the point where it could be used by medical staff in any field.

### はじめに

2007年に日本整形外科学会が世界に先駆けてロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）を提唱してから12年が過ぎた。この12年の間にロコモに関する研究が進み、2020年5月に新しい臨床判断値である「ロコモ度3」とロコモ度テストの性・年代別基準値を発表したことにより、ロコモは学術的なエビデンスとそれに基づく啓発と対処法の整備が一段落した。

2007年に世界で初めて高齢化率が14%を超え、世界で初めて「高齢社

会」になった日本で、運動器の専門家集団である整形外科学会が世界で初めて高齢者の運動器を総合的にとらえる概念を提唱した。その後一丸となってその研究と啓発に努力してきた結果として、高齢化率が28%を超えた2020年にロコモがやっとどの分野の医療者にも使っていただける所までたどり着いたと自負している。

### 概念

ロコモは、2007年日本整形外科学会（以下、日整会）が提唱した概念・言

葉である<sup>1)</sup>。提唱当初は、介護予防に重点をおいた定義であったが、2013年から「ロコモティブシンドロームとは運動器の障害のため、移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要となるリスクが高まるもの」としている。この時からロコモは介護予防と健康寿命延伸の両方を目指して進んできた。ロコモを構成するものを示したものが図1である。すなわち運動器を構成する骨、関節、神経、筋などに高齢者の common disease（よくある疾患）である骨粗鬆症、変形性関節症、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、サルコ