

ロコモティブシンドロームにおける栄養療法：骨関節の立場から

田中 清, 青 未空 京都女子大学家政学部食物栄養学科

太田 淳子 神戸学院大学栄養学部

栞原 晶子 大阪樟蔭女子大学健康栄養学部

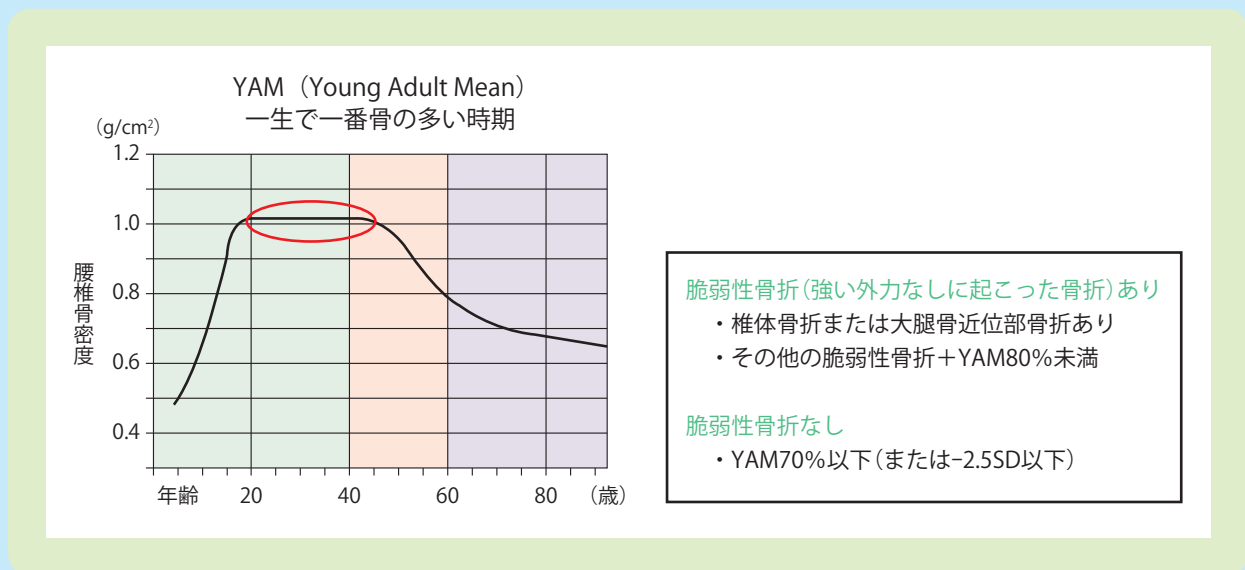


図1 骨粗鬆症の診断基準 (2012年度改訂版)

(文献2より作図)

ロコモティブシンドロームとは、なぜ問題になるのか

2007年に日本整形外科学会は、加齢に伴う筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板など、運動器の障害に対して、ロコモティブシンドローム (以下ロコモ) という新しい名前を提唱した¹⁾。日本語訳は運動器症候群だが、最近ではロコモという名前が普及してきた。具体的病名としては、骨粗鬆症・変形性関節症・サルコペニア (加齢に伴う筋肉量減少・筋力低下) がこれに該当する。健康寿命は日常生活に制限のない期