

横山内科 クリニック 院内新聞

第35号
平成28年
2月

平成二十八年二月二十六日
第四十三回患者講習会では、

ロコモを防ぎ
貯筋をしよう。バ
ネ台運動を通し
て」をテーマに講
演を行いました。



長寿国日本の問題

平成二十二年の国民健康調
査で、日本人の平均寿命は男性
八十・五歳、女性八十六・八歳、
健康寿命は男性七十・四歳、女
性七十二・六歳でした。健康寿
命とは、日常的に介護を必要と
せず、心身共に自立して暮らせ
る期間を言います。平均寿命と
健康寿命の差は、男性で約十年
女性で約十二年あり、その期間

は何かしらの介護が必要な状
態と言えます。平成十一年に介
護保険制度が施行されてから、
要介護認定者は増え続け、平成
二十五年には約五百八十万
人以上、つまり七十五歳以上の三
人に一人が要介護認定者とな
っています。要介護となる原因
は、脳血管疾患が約十九%、認
知症が約十六%、高齢による衰
弱が約十三%、骨折・転倒が約
十二%、関節疾患が約十一%と
骨折・転倒、関節疾患の運動器
障害が約一割を占めています。

ロコモってなに？

ロコモとはロコモティブ
シンドローム(Locomotive
運動器の syndrome) 症候

群の略で、筋肉、骨、関節、
軟骨、椎間板といった運動
器のいずれか、あるいは複
数に障害が起こり「立つこ
ろ

歩く」といった機能が低
下し、要介護や寝たきりに
なってしまったり、そのリ
スクが高い状態を表す言葉
で平成十九年に日本整形外
科学会が提唱しました。骨
粗しょう症・骨折、変形性
関節症・変形性脊椎症、神
経障害・筋肉減少症サルコ
ペニアなどが原因となり、
疼痛や柔軟性の低下、筋力
の低下、バランス能力の低
下が起こり、移動機能の低
下（歩行障害）が起こりま
す。健康寿命を延ばすため
に、ロコモを防ぐことが重
要になってきます。

ロコモ度テスト (移動機能を確認するテスト)

現在または将来のロコモ
危険度を判定する方法とし
て「ロコモ度テスト」があ
ります。

①立ち上がりテスト

①十、二十、三十、四十
cmの台を用意します。まず
四十cmの台に両腕を組んで
腰かけます。両脚は肩幅位
に広げ、床に対してスネが
七十度(四十cmの台の場合)
になるようにして、反動を
つけずに立ち上がり、その
まま三秒間保持します。

②四〇cmの台から両脚で立
ち上がったら、片脚でテス
トします。①の姿勢に戻り、
左右どちらかの脚を上げま
す。この時、上げた方の脚
の膝は軽く曲げます。反動
をつけずに立ち上がり、そ
のまま三秒間保持してくだ
さい。

② ツーステップテスト
 ① スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。②できる限り大股で二歩歩き、両足を揃えます。③二歩分の歩幅を測ります。④二回行って良かった方の記録を採用します。⑤



【歩幅(㎝)÷身長(㎝)】でツーステップ値を算出します。
③ ロコモ二五
 ここ一カ月の身体状態、生活状況をチェックする二十五個の質問からなるテストです。インターネットでロコモ二五で検索することができます。資料が欲しい方はスタッフに声をかけてください。
ロコモ度テスト判定方法
 立ち上がりテスト: 片脚で四十㎝から立てない、ツーステップ値: 一、三未満、ロコモ二五七点以上のどれか一つでも該当する場合、ロコモ度二となり、移動機能の低下が始まっている状態です。立ち上がりテスト: 両脚で二十㎝から立てない、ツーステップ値: 一、三未満、ロコモ二十五十六点以上のどれか一つでも該当する場合はロコモ度二となり、移動機能の



低下が進行している状態です。
バナエ台運動
 バナエ台運動は日本抗加齢医学会評議員である坂東浩先生と日本船舶工具有限公司の菅正夫さんにより開発された脚腰を鍛える運動器具です。腰や膝の内部の筋肉が鍛えられる、股関節の柔軟性が鍛えられる、内外尿道括約筋や肛門括約筋が鍛えられ尿モシや便失禁を改善するといった効果が期待されています。今後当院ではバナエ台を使った研究を行う予定です。興味のある方は、スタッフや院長に声をかけて下さい



院長より
 筋肉減少症は、加齢で起き、糖尿病を持っていると加速されます。糖尿病の新薬である尿糖排泄促進薬 SGLT2 阻害薬は、カロリー排泄・体重減少と同時に、筋肉減少症の加速が危惧されています。従って、糖尿病の長寿へは、筋肉を保つ貯筋が、大変重要視されています。貯筋に努めましょう！

編集後記
 三月に入りましたが、まだまだ寒い日が続きますね。インフルエンザも流行していますので、外出後はうがい、手洗いを忘れずにして体調管理に気をつけましょう。

第四十四回患者講習会は、平成二十八年六月頃の開催予定です。皆様のご参加お待ちしております。

