

ロコモティブシンドローム

その1：ロコチェック

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドローム（ロコモ）です。

運動器はもの言わぬ器官のため、ロコモは自覚症状なしに進行します。早期の発見のために、ロコモーションチェック（ロコチェック）とよばれるツールがあります。ロコチェックの7項目のうち1項目でも当てはまれば、ロコモである心配があります。

ロコチェック

- 1) 片脚立ちで靴下がはけない
- 2) 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3) 階段を上るのに手すりが必要である
- 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5) 15分くらい続けて歩けない
- 6) 2Kg程度の買い物（1Lの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- 7) 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

ロコチェックでロコモが心配されたなら、医療機関を受診し、正しい診断を受けてください。必要な人には、ロコモーショントレーニング（ロコトレ）が指導されます。