



『 ロコモティブシンドローム 』

ロコモティブシンドローム、略して「ロコモ」。これは骨・関節・筋肉など身体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、将来的に介護が必要になったり、寝たきりになる危険が高い状態のことです。

健康寿命（自分で体を思い通り動かすことができる状態）を延ばし、できる限り日常生活に制限なく生活を続けられるようにするためにはロコモ対策は重要です。なかでも運動器の維持・回復のために、厚生労働省は「健康な人のための身体活動量の新基準」として3つの年齢層に分け、それぞれ必要な身体活動量を提示しています。

少し紹介すると、

65歳以上は毎日40分

（例：ラジオ体操10分＋歩行20分＋植物への水やり10分）

18～64歳は少し強度を上げた運動を毎日60分

（例：歩行30分＋ストレッチ10分＋掃除20分）としています。

子供の頃から運動習慣を確立しておくことは、大人になってからの運動習慣化に繋がるので早いスタートがおすすめですが、高齢者でも筋力を維持したり回復したりできますので、今からでは遅いと諦めずに、まずは無理のない範囲で10分から、体を動かすことを始めてみませんか。



鹿児島厚生連病院
理学療法士

齊藤 義光