

内科通信 No.16

ロコモティブシンドロームとは??

「ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome)」ってご存知ですか？医療や福祉の従事者以外の方々には、聞きなれない言葉かも知れませんね？

ロコモティブシンドロームとは、「主に加齢による筋・骨格系の障害のために、運動能力の低下をきたし、転倒や閉じこもりの危険性が高まり、要介護状態になったり、要介護状態になる危険性の高い状態」と定義され、骨粗鬆症や変形性膝関節症等の整形外科的疾患や認知症を患っている高齢者に多くみられます。

簡単に言うと、「年を取ってあちらこちらが痛くなり、足腰が萎えてきて、ちょっとしたことで転びやすくなったり、寝たきりになったりしやすい状態」と言えるでしょう。



最近では、「ロコモティブシンドローム」に運動不足や生活習慣病が影響していることもわかってきています。転ばぬ先の杖。少しでも早いうちからかかりつけ医をつくり、健康的な生活を心がけましょう。

また、「ロコモティブシンドローム」によって、日常生活に制約が生じる場合には、市の介護予防事業による運動器の機能向上プログラム等も受けること

もできます。



詳しくは当院医療ソーシャルワーカーか、お住まいの市町村の包括支援課にご相談ください。