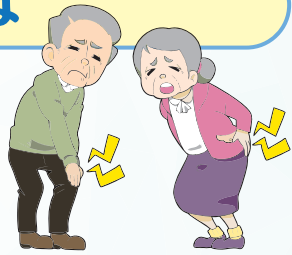


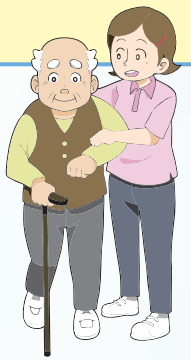
> ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、筋肉、骨、関節などの運動器の障害により、歩いたり立ったり座ったりと言った移動機能が低下している状態のことを言います。



> 運動や食事が大切!

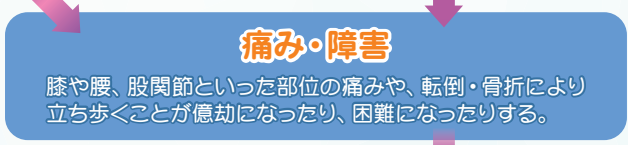
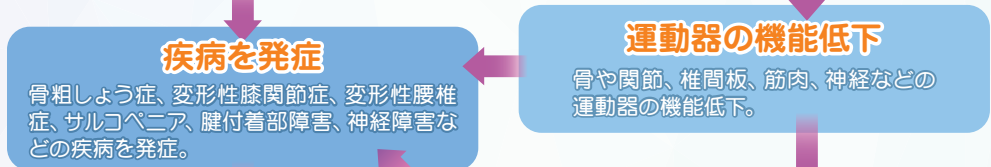
骨や関節、椎間板、筋肉、神経などの運動器は、加齢に伴い少しずつ衰えていきます。そのまま放置していると、やがて膝や腰、股関節といった部位の痛みが発症し、介護や介助が早い年齢から必要になる可能性が高くなります。日頃からの運動や適切な栄養摂取による予防が重要です。



ロコモは少しずつ進んでいく!

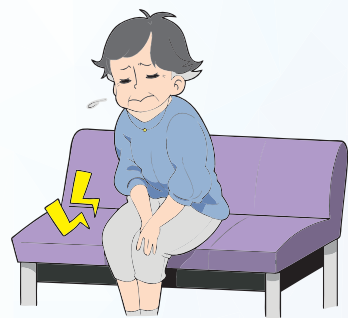
主な要因

- 加齢
- 不摂生な日常生活の積み重ね
- 運動量の少ない生活 (運動習慣がない・運動不足)
- 肥満
- 同じ姿勢や動作を繰り返す仕事
- 激しいスポーツ



> ロコモの原因となる病気

「歩く」という動作ひとつを取って見ても、骨、関節・椎間板、筋肉・靭帯・神経などが相互に連携し合って働いており、そのどこか一カ所でも痛みが生じれば、立ち歩きに支障をきたしてしまいます。例えば膝の痛みで多い「変形性膝関節症」は、60歳代の女性の約40%、70歳代の女性の約70%がこの病気にかかっているとされています。

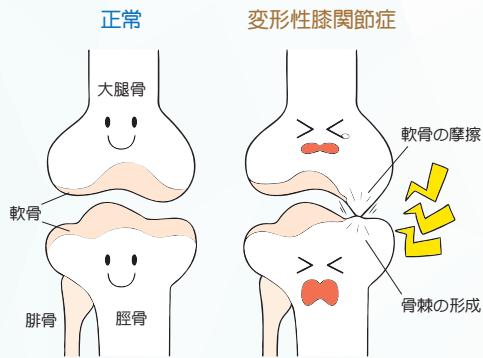


主な3大疾病

変形性関節症、変形性腰椎症、骨粗鬆症の3つは、ロコモの原因となる主な運動器疾患です。

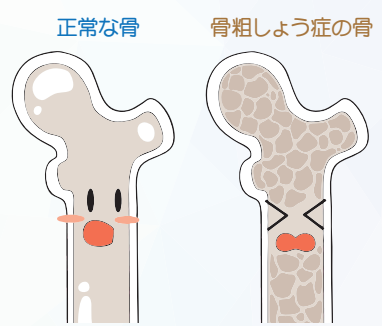
変形性膝関節症

膝関節の軟骨のすり減りなどが原因で、慢性的に膝に痛みが生じてしまう疾患です。



骨粗しょう症

骨密度が低下して、骨がもろくなってしまいう疾患です。ちょっとした転倒で骨折してしまうリスクが生じてしまう。



変形性腰椎症

椎間板や腰椎の変形が原因で、腰痛が起こる疾患です。神経が圧迫されると脚にしびれや痛みが伴う場合があり、脊柱管狭窄症といった病気の原因となります。

