

ロコモチェック!

7つのチェック項目のうち、1つでも該当すればロコモの可能性あります。急に悪くなった、痛みがある、筋力の低下を感じる、日常生活に支障があるなどの場合には、医療機関を受診しましょう。

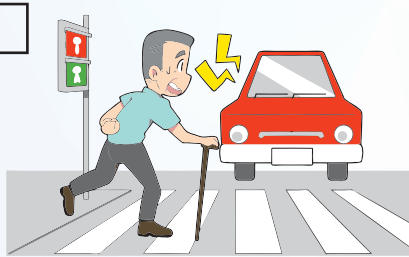
1 片足立ちで、靴下がはけない



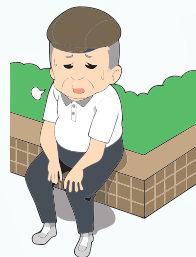
2 階段を上るのに手すりが必要である



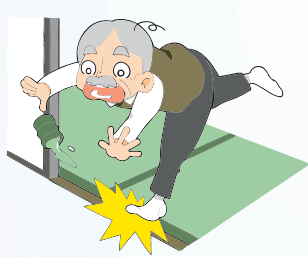
3 横断歩道を青信号で渡りきれない



4 15分くらい続けて歩けない



5 家の中でつまずいたり滑ったりする



6 家のやや重い仕事が困難である (掃除機をかける、布団の上げ下ろしなど)



7 2kg程度の買い物をして 持ち帰るのが困難である (1Lの牛乳パック2本程度)



> 高齢者のフレイル(虚弱)にも要注意!

近年、“高齢者のフレイル(虚弱)”が注目されています。歳をとると、知らず知らず食が細くなり、体重が減り、疲れやすくなり、歩く速度が遅くなり、筋力が弱くなり、外出がおっくうになり…と、身体能力や活力の低下がみられます。

フレイルとは?

フレイルとは、日本老年医学会で、2014年に提唱した比較的新しい言葉で、**加齢に伴い、筋肉・筋力といった身体的部分や、気力・活力といった精神的部分が衰え、介護や寝たきりなどのリスクが高まっている状態**のことを言います。このような生理的活力が低下していくと、ストレスに対する抵抗力も弱まり、さまざまな健康障害を起こしやすくなっていきます。



要介護・寝たきりへと誘う“負の連鎖”

「低栄養」・「サルコペニア」・「ロコモ」そして「フレイル」へ
「低栄養」・「サルコペニア」・「ロコモ」は、互に関連しながら身体機能の低下を促進させ、「フレイル」を招いてしまいます。どれか一つでも思い当たる節があれば、早急に対策を取るようにしましょう。

**要介護
寝たきり**

低栄養

加齢に伴い、うまくものが食べられなくなったり、消化機能が落ちたりすることで、筋肉や内臓、骨格形成に必要なタンパク質などの栄養素や、体を動かすためのエネルギー源である糖質や脂質が不足し、身体機能が低下していく状態のことを言います。

フレイル

ロコモ

加齢に伴い、筋肉・骨・関節などの障害により、立ったり座ったり歩いたりといった日常生活に支障をきたしている状態のことを言います。

サルコペニア

加齢に伴い、筋肉量が減少していくことで、握力や下肢・体幹など、骨格筋力の減少に伴う筋力の低下あるいは身体機能が低下している状態のことを言います。