

山崎先生からの 瓦版 第11回



 発行:2026.2

寒い季節です。外出の機会がなくなり体を動かすことが減っている方も多いと思います。ロコモティブシンドローム（ロコモ）という言葉聞いたことはありますか。ロコモは「運動器の障害によって移動機能が低下した状態」を示します。

膝や腰のいたみ、下肢の筋力低下、体幹のバランスが取れず、ふらつくことなどから移動が困難になります。疾患としては、骨粗鬆症、変形性関節症、変形性脊椎症などが原因になります。

「立って動く」ことができなくなると日常生活動作が制限され生活がしずらくなります。動けなくなれば周りとの関わりや会話が減り認知機能の低下を招きます。

高齢化が進む我が国ではロコモは予備軍を含め4700万人余りになるといわれています。その方たちが要介護状態に進むのか自立から要支援状態でいられるのかは大きな社会問題です。次回はロコモの評価や対処法などについて記載します。

【公式LINE(ライン)のご案内】

公式LINEでは、ケアプラザ事業等の「月のご案内」や「講座のお知らせ」等を配信しています。

「友だち追加」よろしくお願いします。



【お問合せ・連絡先】

〒231-0856 中区箕沢13-204

横浜市箕沢地域ケアプラザ

TEL045-663-6960 fax045-228-1828

