

日本の高齢化率は世界一で、この傾向はまだまだ続くと考えられています。歳をとっても自立して、元気に歩ける生活をするためにはどのようなことに気をつければよいのでしょうか。そのキーワードになるのが、「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」です。ロコモとフレイル、そしてメタボリックシンドローム（通称メタボ）の3つが、介護予防への鍵になる概念だと言われています（図1）。



図1. 介護が必要になった理由
 厚生労働省 令和1年度国民生活基礎調査を基に作成

「ロコモティブシンドローム（以下ロコモと略します）」とは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態。進行すると要介護のリスクが高くなる」（日本整形外科学会 2007）と定義されています。「移動機能」とは、日常生活で立ったり歩いたり、階段を上ったり椅子から立ち上がったりできるかどうか、ということです。「運動器」とはからだのなかで「動かすところ」、具体的に言えば、骨、筋肉、関節、体を動かす神経をすべて含みます（図2）。自動車で例えるとタイヤや車体です。タイヤ一つ壊れても、自動車は動くことができませんよね。つまり、健康寿命をのばすためには、運動器の健康を保つことがとても大切ということになります。ただ、血圧が一気に高血圧になるわけではなく、若いころから徐々に進んでゆくように、ロコモも若いころから徐々に進み、高齢期になるとぐんと悪くなる、という経過をたどります。

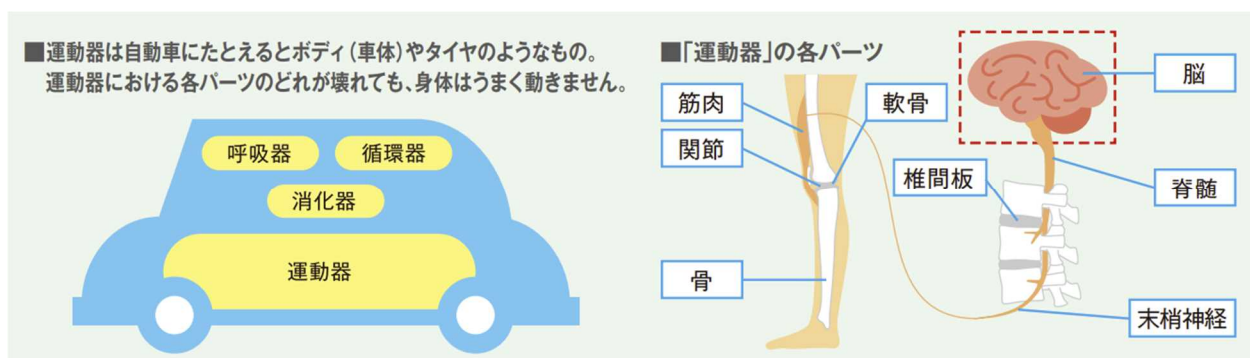


図2 運動器とは²⁾

「フレイル」は年をとって心とからだが強くなることの全般を示した概念です。詳しく言うと「高齢期にストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態の転帰に陥りやすい状態」（日本老年医学会ステートメント 2014）と定義されています。フレイルは高齢期の全般像ですから、いろいろな面を含んでいます。大きく分けると、「身体的フレイル（からだが強くなる）」「社会的フレイル（社会とのつながりが弱くなる）」「精神・心理的フレイル（認知機能の低下やうつなど）」になります。特にこの身体的フレイルとロコモが密接に関連していると言われています。身体的フレイルは、かなり悪くなったロコモと重なりますので、「身体的フレイル」＝「ロコモ（重症）」と言ってもよいかもしれません（図3）よって、フレイル・ロコモを予防するためには、若いころからのロコモ対策が必要ということになります。

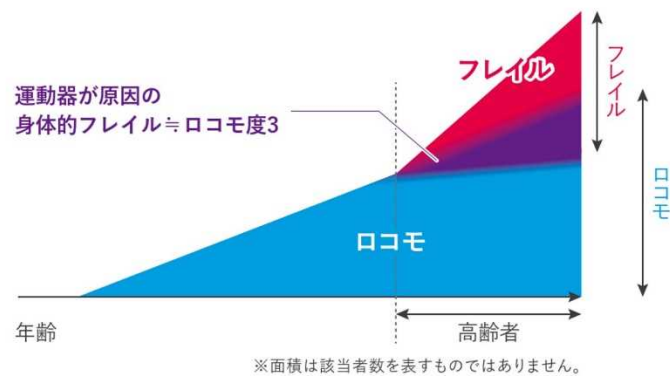


図3 フレイルとロコモの関係（イメージ図）³⁾

では若いうちからのロコモ対策はいったい何をすればよいのでしょうか。月並みかもしれませんが、「体重コントロール」「運動」「栄養」がとても重要です。2017～19年に行われた全国的な調査では、太っている人はやせている人よりもロコモと関係が深いことがわかりました⁴⁾。ただし、高齢の方では、あまりにやせ過ぎは筋肉が減ってしまって弱ってしまうので、やせ過ぎない、きちんと筋肉のもとになるたんぱく質を摂取することが重要です。また、スポーツクラブに行ったり、運動習慣がある人は、ない人に比べるとロコモではない可能性が上がります。この調査では、たとえ月に数回の運動でも全くやらないよりはよい、という結果が出ました。ですから、少しでもからだを動かすように心がけましょう。一般的に心臓の病気などを防ぐためには、汗をかくような運動を一日30分、週3回以上という形で推奨されることが多いですが、そこまで強い運動ではなくてもロコモ予防には役立つ可能性があります。少しの散歩、こまめに動く、家にこもらないで外出する、など、ちょっとしたことを心がけるとよいでしょう。また、手軽にできる運動としては、スクワット、片足立ちがおすすめです。スクワットは体幹と脚の筋肉を重点的に鍛えることができます。片足立ちは、バランス能力の向上、足の付け根の骨の骨粗しょう症予防などに役に

立ちます。テレビを見ながらでもよいので、暇を見つけて行うようにしましょう。また、多様な食品の摂取もロコモ予防に役立ちます。少しずつでも良いのでいろいろな食品を食べるようにしましょう。合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」⁵⁾です。これは魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、芋、卵、大豆、果物の頭文字をとったものですが、この中から毎日7種類以上を摂取するようにしましょう⁶⁾。

- 1) 日本医学会連合：フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言
<https://www.jmsf.or.jp/uploads/media/2022/04/20220401211609.pdf> (令和3年12月27日閲覧)
- 2) 【ロコモチャレンジ！協議会：ロコモパンフレット 2015年度版】
- 3) 【ロコモチャレンジ！協議会：ロコモパンフレット 2020年度版】
- 4) Yamada K, et al. Factors associated with mobility decrease leading to disability: a cross-sectional nationwide study in Japan, with results from 8681 adults aged 20-89 years. BMC Geriatr. 2021 Nov 19;21(1):651.
- 5) 「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合い言葉です。
- 6) 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会