



中村耕三(著)

『実践！ ロコモティブシンドローム』（第2版）

東京大学大学院医学系研究科 加齢医学(老年病学)教授

秋下雅弘

65歳以上の高齢者が総人口に占める割合(高齢化率)は25%に達し、今後は都市部で高齢化が著しい。しかし、超高齢社会の抱える真の問題は高齢化率ではなく、75歳以上の後期高齢者の増加にこそある。なぜならば、疾患を抱えつつも多くは元気に過ごす前期高齢者と違い、後期高齢者の障害保有率30%は今後数十年の医学・医療の進歩ではさほど減らないと見込まれるからである。このような超高齢社会を迎えつつある我が国では、“直す”医療から“直し、支える”医療へのパラダイムシフトが必要とされている。特に、要介護予備群であるフレイル(frail)な高齢者に対して適切な治療やケアを施すことで機能を改善し、自立維持を図ることがその根幹である。そのフレイルを代表する病態がロコモティブシンドローム(ロコモ)である。

さて、本書はロコモを提唱した著者が、高齢者に関わるすべての人たち、特にリハビリテーションスタッフやケアスタッフに向けて、ロコモの概念から実践的なチェック法やトレーニングまでを実にわかりやすく解説した書籍の改訂版である。ロコモは早期発見、早期介入が何よりも大切であるが、従来の「ロコチェック」と「ロコトレ」に加えて、運動器の状態を自己点検できる「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25」と予防・改善のための「ロコトレ・プラス」をイラスト付きで紹介し、一歩進んだ内容となっている。実践法だけでなく、ロコモの病態論やロコモを取り巻く医学用語がCLIP-BOARDというコラムでわかりやすく解説し

てあるので、ロコモを理解するための入門書としても十分役立つ内容である。

脳や血管の老化と同様、運動器の老化の結果としてロコモは発症するので、ロコモは誰にでも起こるとも身近な病気である。中年になれば老年期のロコモを意識して予防的な取り組みを始める必要がある。そういう意味では、一般中高年の方々にも健康増進のための啓発書として是非本書を読んでいただきたいと思う。とにかく、高齢者および高齢期対策を考える方にはお薦めの一冊である。



- A5判/136頁/2色刷/定価：本体：2,000円＋税/2014年/三輪書店刊(販売部) Tel：03-6801-8357