

医療の現場、在宅の現場を問わず、理学療法の対象者の高齢化が進んでいる。介護保険における要介護、要支援の方の約5人に1人は運動器の障害であり、脳血管障害と並ぶ大きな原因となっている。今回の特集では、理学療法士が運動器における加齢の影響を整理し、ロコモティブシンドロームに対する理解を深めることを目的とし、深く関連する疾患・障害に対する理学療法の実際についても示していただいた。

■ロコモティブシンドロームの概念と現状（石橋英明論文）

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、加齢に伴う運動器の脆弱化を示す概念で、運動器の重要性を広く普及させるために2007年に日本整形外科学会により提唱された。筋力およびバランスの低下と高齢者に頻度の高い運動器疾患が主な原因である。足腰が弱くなってきたことをロコモーションチェックで早目に気づき、片脚立ちとスクワットを中心とするロコモーショントレーニングで、予防・改善することが重要である。

■介護予防とロコモティブシンドローム（牧迫飛雄馬論文）

運動器の機能障害を背景とする要支援および要介護高齢者は増加の一途であり、特にその割合は軽度の要介護レベルで高く、機能低下を予防するためにより早期からの取り組みが重要である。本稿では、ロコモティブシンドロームを身体運動に関わる骨、関節、筋肉、神経などの包括的な問題と捉え、要支援者または要支援リスクの高い高齢者を対象とした介護予防の重要性とその効果について紹介する。

■ロコモティブシンドローム一下肢の疾患・障害に着目して（田中 聡、他論文）

ロコモティブシンドロームについて、下肢関節疾患の中で有病率の高い変形性膝関節症との関連を調査し検討を加えた。ロコモーションチェックでは、変形性膝関節症の重症度の高い者ほど、また過去1年間に転倒経験を有する者ほど陽性項目数が多くみられた。理学療法士は、運動器リハビリテーションに関わる専門職として、ロコモティブシンドロームの概念や特性を熟知し、該当者の早期発見と適切な運動方法ならびに動作指導を担うことが重要である。

■ロコモティブシンドロームの要因としての腰部脊柱管狭窄症に対する理学療法（伊藤俊一、他論文）

運動器疾患におけるロコモティブシンドロームの原因のひとつとして、近年発症率が増加している腰部脊柱管狭窄症の理学療法に関して概説した。本症では脊柱伸展障害と伸展筋弱화가指摘されており、腰痛や下肢のしびれの除去・軽減を優先するとともに、体幹伸展可動域拡大と伸展筋力増強を段階的に実施していくことにより、脊柱変形によるバランス能力低下を改善して健康寿命の延伸につながる。

■とびらページ(p281)の作品について：作—————牧野文幸氏（口と足で描く芸術家協会）

「菜の花や 月は東に 日は西に」 与謝蕪村

■プレゼントのお知らせ 抽選で1名の方に、牧野氏の作品を差し上げます。巻末のアンケートはがきに「プレゼント希望」の旨と、希望の作品が掲載された号数をお書き添えの上、編集室までお送りください。