

中村耕三（著）

リハ・ケアスタッフ必携 実践！ロコモティブシンドローム第2版 —自分の足で歩くためのロコトレ

鈴木 典 恵

（神奈川県リハビリテーション病院，作業療法士）



皆様は、片足立ちで靴下が履けますか？

この質問は、寝たきりや要介護の原因となる厚生労働省から発表されているロコモティブシンドローム（通称ロコモ）かどうかを調べる「ロコチェック」の一つです。

ロコモとは、運動器疾患のために移動の機能が低下し、生活に人の助けが必要になった介護状態だけでなく、そうなる危険性が高まった状態を広く指していると述べられています。現在、寝たきりで要介護状態になる三大要因といわれている「メタボ，ロコモ，認知症」の一つとなっています。要介護になった原因は、1位：脳卒中，2位：認知症，3位：高齢による衰弱，4位：関節疾患，5位：骨折や転倒〔2010年（平成22年）国民生活基礎調査より〕とされており，2位以外は運動器が関係しています。そのため，近年ロコモ対策が重要視されています。この書籍は，運動器のメカニズムから「ロ

コモ」の概念が述べられ，予防改善のための食生活までを含め，わかりやすく記されています。

加齢に伴い，ロコモの代表的な疾患の変形性膝関節症，腰部脊柱管狭窄症，骨粗鬆症等，体に不調が生じてきます。これら運動機能の低下に対しては「どのように運動器を‘手入れ’をしていくかが重要になる」と著者は述べています。自らが自己身体を認知したうえで，適切なケアをしていくことで症状を予防し改善していきます。この書籍は，簡単な「ロコモ25」等で自己身体や生活状況をチェックし，ロコモの基礎を学べ，治療となる開眼片足立ちやスクワット方法等がわかりやすく紹介されています。その他，運動プログラムや，腰痛に対する体操等，身体を上手に使う方法が記載されています。食生活からの対策も提唱されており，毎日の食事を見直すきっかけとなりそうです。

セラピストとして身体機能評価

は必須ですが，何よりも患者本人の自己身体への「気づき」が大切だと思います。現在私は，患者と一緒に毎日40分間体幹筋トレーニングを実施しています。同じ時間に，同じメンバーで同じメニューを行うことで楽しんで取り組んでいます。その中で，身体や認知にもアプローチができており，生活リズムも構築できていると感じています。このように，いろんな人と交流をしながらロコモチェックを行ってみてはどうでしょうか？仲間と楽しみながら実施していくことで自分の体に気づき，他人と比較することで自分の足りないところを補おうとする意識が芽生えてくるでしょう。「備えあれば憂いなし」。まずは本書をご一読いただき，身体チェックをすることが必要です。

A5判 136頁 2,000円＋税
三輪書店 刊
☎ 03-6801-8357