



ロコモティブシンドロームとフレイル、サルコペニア

～ 人生100年時代における健康寿命を延ばすために

ロコモティブシンドロームに注目しましょう! ～

北葛北部医師会

あさの さとし
浅野 聡 氏

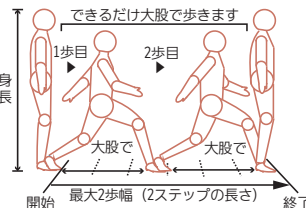
東埼玉総合病院 埼玉脊椎脊髄病センター

国連人口基金(UNFPA)が発表した2022年版の世界人口白書では、日本が男女ともに平均寿命のもっとも長い国で女性88歳、男性82歳となっており、「人生100年時代」がいよいよ目の前に迫っています。しかし、健康で自立した生活を送ることができず健康寿命は男性72歳、女性75歳といまだ平均寿命よりかなり短いことが問題です。

健康寿命を延ばす観点から、2007年に日本整形外科学会は「立つ」「歩く」などの動きを支える運動器の衰えで移動機能が低下している状態、「ロコモティブシンドローム」以下、「ロコモ」を提唱しました。ロコモかどうか、またその程度はロコモ度テスト(立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25)で判定できます。ロコモ度1は移動機能の低下が始まっている状態、ロコモ度2は移動機能の低下が進行している状態、ロコモ度3は移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です(表1)。詳しくはインターネットで「ロコモONLINE」

NE(<http://ocomo-joa.jp/>)を検索してみてください。なんと男女とも50歳代では約半数がすでにロコモ度1になっています。

一方で、2014年に日本老年医学会は加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態、「フレイル」を提唱しています。また、筋肉量が減少して筋力低下や身体機能低下をきたした状態を「サルコペニア」と言います。ロコモは身体的フレイルであり、フレイルに含まれるという考えが以前はありました。しかし、近年の研究結果からフレイル、サルコペニアはほぼすべてロコモ度1に含まれることが解明されました。すなわち、ロコモ度1になるとフレイルやサルコペニアのリスクが出てくるので、ロコモ度テストがフレイルやサルコペニアのリスク診断、予防対策に有用です。

※ロコモ度テストや、ロコトレに関するお問い合わせは介護福祉課へ。			ロコモ度の判定方法(表1)	
ロコモ度	立ち上がりテスト	2ステップテスト	質問票(ロコモ25)	
	 反動をつけずに立ち上がる 立ち上がり、3秒間保持 ひざを軽く曲げてOK	 できるだけ大腿で歩きます 1歩目 2歩目 身長 大腿で 大腿で 最大2歩幅(2ステップの長さ) 開始 終了	Q. 普段の生活で体を動かすのはどの程度つらいと感じるか Q. 休まずどれくらい歩きつづけることができるかなど 25 の質問 (100 点満点で採点)	
1	片足で 40cm の高さから立ち上がれない	大腿 2 歩の歩幅÷身長 = 1.1 以上 1.3 未満	7 点以上 16 点未満	
2	両足で 20cm の高さから立ち上がれない	大腿 2 歩の歩幅÷身長 = 0.9 以上 1.1 未満	16 点以上 24 点未満	
3	両足で 30cm の高さから立ち上がれない	大腿 2 歩の歩幅÷身長 = 0.9 未満	24 点以上	

第31回 埼葛人権を考えるつどい

～ 出会い ふれあい 思いやり ～



埼葛人権を考えるつどいは、人権の21世紀といわれる中で、埼葛12市町の地域における人権問題に取り組むさまざまな団体が主体となり、行政とともに同和問題(部落差別)をはじめとしたあらゆる人権問題の早期解決に向けて、地域間の交流を通じて、地域住民の人権意識の高揚と正しい理解を図ることを目的に開催されます。この事業は「人権尊重社会をめざす県民運動」事業として実施するものです。

今年も、埼葛12市町の全児童・生徒が参加し、人権に思いを寄せたメッセージを形にした「10万人メッセージ」や「10万羽の折鶴」を会場内に展示します。平成23年度から毎年作成している「10万羽の折鶴」は、今年度で1,245,379羽になります。

みなさんのご来場をお待ちしております。

日時	10月6日(木)午前9時～午後4時 ※午前8時30分から受付。
場所	久喜総合文化会館(久喜市下早見140)
内容	歓迎行事／幼稚園児による太鼓 大ホール／くき親善大使久喜北陽高校チア部によるダンス演技、市民団体による音楽演奏、ハンドベル演奏、ジャズ音楽演奏、ハープ&オカリナ&ピアノ演奏、ハーモニカ演奏、中学生による吹奏楽・マーチング いちょうステージ／市民団体による体操、ハーモニカ&ピアノ演奏、マンドリン&チェロ二重奏、高校生によるちんどんパフォーマンス 展示など／福祉施設、特別支援学校、埼葛12市町の人権に関する展示、高校生の書道作品、ロードトレインの運行 販売／福祉施設などの物品販売
主催	人権啓発推進埼葛実行委員会
問合せ	人権推進課 ☎(43)1111 内線162 社会教育課 ☎(43)1111 内線642

幸手市敬老会が中止となったことに伴い、市長からの祝辞を掲載します。
問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438

敬老の祝辞

初秋の季節とはいえ暑い日が続きますが、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

本来であれば、敬老の日には敬老会を開催し、皆様の長寿を寿ぐと共に日々の感謝を直接お伝えしたいと考えておりました。

しかしながら、依然として新型コロナウイルス感染症は猛威を振るっており、また、変異種の感染拡大も全国的に広がっている昨今の状況下におきましては、敬老会参加者及びそのご家族の健康と安全を最優先した場合、開催を中止せざるを得ないものと判断いたしました。開催を楽しみにしておられた皆様には残念なお知らせになりますが、御理解くださいますようお願い申し上げます。

つきましては、高齢者の皆様への敬老の祝辞を本紙にてお伝えさせていただきます。

皆様方におかれましては、長年にわたり、ご家族や本市のためご尽力いただきましたこと深く感謝申し上げます。

今、私たちが笑顔の溢れる暮らしができるのは、皆様方より「幸」せの「手」ほどきを賜ったからです。

皆様が多々の長寿を重ねられ、末永く健康で過ごしていただくことをお祈り申し上げます。

9月吉日

幸手市長

木村純夫