



ロコモティブシンドロームを知りましょう!

—いつまでも自分の身体で健康に過ごすために—

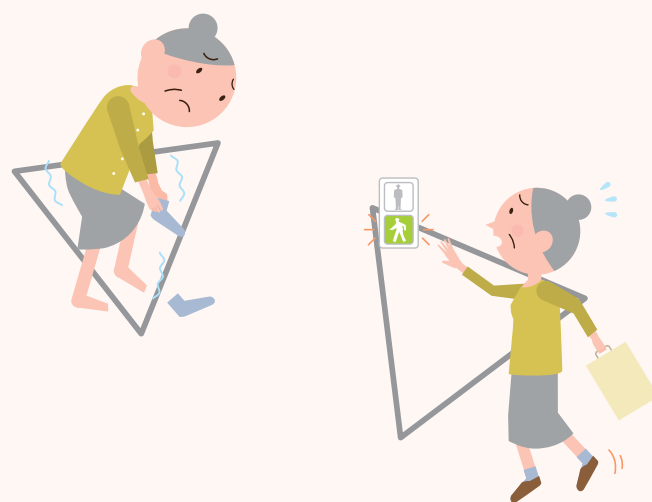
かない まさよし
金井 優宜 氏
東埼玉総合病院 埼玉脊椎脊髄病センター

ロコモティブシンドローム(ロコモ)をご存じでしょうか。2007年に日本整形外科学会が提唱した症候群で、和名で言えば「運動器症候群」と呼ばれ加齢に伴う筋力の低下や関節、脊椎の病気、骨粗しょう症に伴う骨折などで立つ、歩くといった移動能力が低下した状態のことを指します。移動能力の低下の結果、要介護、寝たきりになる危険性が高まっています。事実、厚生労働省から発表されている2022(令和4)年国民生活基礎調査の概況によると、介護が必要になった主な原因の構成割合として骨折・転倒は13・9%(全体の第3位)、関節疾患は10・2%(全体の第5位)、脊髄損傷は2・2%(全体の11位)を占め、ロコモに関わるこの3疾患だけで全体の26%以上を占めております。また、ここ幸手市ではどうかという幸手市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画(アンケート調査報告書)によりますと複数回答ありのため直接比較は難しいものの、介護が必要になった原因として骨折・転倒は19・6%(全体の第3位)、骨粗しょう症、脊柱管狭窄症は14・9%(全体の第5位)、関節の病気は6・7%(全体の第8位)、脊椎損傷は4・4%(全体の第12位)に挙げられており、わが国全

- 体より高齢化がさらに進んでいる当市でも運動器疾患が介護に直結する現状は変わりません。それゆえ、ロコモを正しく認識し、その予防に取り組んでいくことはご本人ならびにご家族、地域社会にとって今後ますます重要になってくることとされます。
- さて、ご自身やご家族がロコモかもしれないと思われる方に簡易的にロコモの可能性があるかどうかをチェックする方法(ロコモチェック)があります。次あげる日常生活に関わる7つのシーンを思い浮かべてみてください。
- ①靴下が片足立ちではけない
 - ②家の中でつまずいたりすべったりする
 - ③階段を上がるのに手すりが必要である
 - ④掃除機の使用や布団の上げ下ろしなどの家のなかの重い仕事が困難である
 - ⑤2kg程度(1リットルの牛乳パック二個程度)の重い物をして持ち帰るのが困難である
 - ⑥15分くらいつづけて歩くことができない
 - ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

いかがでしょうか。この中に当てはまる兆候はありませんでしょうか?一つでも当てはまる事項がある方はロコモの疑いがあります。

今年(2024年10月19日(土))にアスカル幸手にて市民公開講座を開催する予定です。その際にロコモ度テストができるブースをご用意する予定となっておりますので、先ほどのロコモチェックであてはまった方は是非、ご来場いただきロコモ度テストを受けてみましょう。そして、ご自身の運動器について今一度見直していただき、この地域で長く健康に自立した暮らしができるためのきっかけにしましょう。



広島平和記念式典に参加して

8月6日(火)に広島市で開催された広島市原爆死没者慰霊式・平和祈念式に、市が募集した「平和の作文」で最優秀・特選を受賞した中学生6人が参加しました。

平和記念公園の慰霊碑や原爆ドーム、広島平和記念資料館などを見学し、被爆体験を聞くなど、平和の尊さについて改めて考える貴重な体験となったようです。

ここでは、参加した生徒の感想をご紹介します。

問合せ 人権推進課☎(43)1111 内線 162



■青山 小姫(幸手中)
私の知らない広島

一度も来たことのない広島県、まず目に入った「原爆ドーム」は、教科書や資料集から想像するよりとても大きく、迫力が凄まじかった。「平和の灯」を消すときは、この世から核兵器が無くなったとき「この言葉がずっと頭に残っている。二度とこの悲惨な事が起こらないよう、一刻も早く核兵器が無くなることを願う。」

■矢萩 栞奈(幸手中)
忘れずに伝え続けることの大切さ

私はこの広島市平和記念式典派遣事業を通して、七十九年前の広島で起きた出来事を忘れずに伝えていくことが大切であると感じました。実際に被害にあった場所へ行って建造物や資料などを見ると、教科書で見るときよりも一つひとつの言葉の重みが全く違うように感じて、とてもよい経験をさせてもらいました。今度は私たちがこのことを伝えていく番だと思います。被爆体験伝承者の高齢化に伴い、伝える人が減ってきています。そんな中でも、起きた出来事を忘れることなく伝え続けていくことで、少しでも平和な未来へつなげていきたいと思っています。

■近 楓(幸手中)
広島での経験

私は初めて広島に行き、資料館を訪れたり、広島市平和記念式典に参加したりしました。そこでは、日本人だけでなく海外の方も原爆による悲惨さや平和について真剣に学んでいた姿がとても記憶に残っています。日本だけでなく、世界中で戦争は起きています。広島で学んだことが世界に広まれば、平和が少しでも広がるのではないかと思います。一人でも多くの人に私が広島での経験を通して感じたことを伝えていきたいと思いました。

■増田 聖(東中)
広島で学んだこと

私は広島で様々な経験をして、原爆の悲惨さや平和の尊さについて考え学ぶことができました。被爆者の方々は熱く苦しい思いをしながらこの世を去りました。そしてそれを間近で見えた方々も水をあげたくても、助けたくても決して水をあたえることができません。助けられない状況にあったことが分かり、私はとても心が痛くなりました。

私は資料館などで、被爆者の方々や家族の方々の思いを聞くことで平和への願いや核兵器廃絶の重要性を理解することができました。学んだことを共有し、平和の連鎖を広げていきたいです。

■高澤 智大(西中)
伝承者のお話を聞いて

伝承者の方に原爆の構造や悲惨さについて詳しく話していただいた。その中で、僕たちと同年代の子どもたちが動員され、一瞬にして人生が奪われたという事実が衝撃を受けた。また、伝承者の方の「広島ではまだ戦争は終わっていないのかもしれない」という言葉は非常に心に残った。次の世代を担う僕たちの責務として、この過ちを忘れず伝えていかなければならないと感じた。これから、平和に過ごせる尊さを感じ、伝え続けていきたい。

■野口 心愛(西中)
平和な世界へ

原爆についての講話を聞いて、「戦争は人の心を奪っていく」という言葉が印象に残りました。戦争で多くの人が亡くなり、原爆が落ちた後も食べ物がなく取り合いが続いたと聞きました。大変なときこそ助け合わなければいけないのにそれが出来ないくらい辛かったのだと実感しました。今も世界では戦争が起こっています。だからこそ、広島で起きた悲劇を繰り返さないよう今回の体験を忘れず伝えていきたいです。

