40歳を過ぎたら始める ロコモティブシンドローム検査と対策

― 健康で自立した人生を続けるために ―

北葛北部医師会
浅野（あさの） 聡（さとし） 氏
東埼玉総合病院
埼玉脊椎脊髄病センター

2020年の日本人の平均寿命は女性87・74歳、男性81・64歳です。2040年には65歳女性の2割が100歳まで、男性の4割が90歳まで生きると推計され、人生100年時代が迫っています。一方、健康寿命は女性74・79歳、男性72・14歳で人生の終盤に健康上の問題で日常生活に支障がある期間は10年前後もあります。現在、幸手市の高齢化率は35・2％と高率です。それゆえ、高齢者ができるだけ長く健康で自立した生活を送ることは本人だけでなく、家族や地域社会にとって非常に重要なことです。

立つ、歩くなどの動きを支える骨、関節、筋肉、靭帯、神経などを「運動器」と言います。要支援・要介護の原因では運動器の病気やけがが25％を占めています。運動器の衰えで移動機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）」と呼びます。ロコモは突然起きるわけではなく、加齢とともに筋力やバランス能力が徐々に低下し、自覚しないうちに移動能力の低下を来たして転倒や骨折しやすくなります。骨が弱くなって骨折しやすくなる骨粗しょう症、関節軟骨が減って起こる変形性関節症、歩行や立位で下肢の痛みやしびれが出る脊柱管狭窄症がロコモの原因となる病気です。30～40歳代から骨や筋肉は適切な負荷をかけていかないと衰えていきます。また、やせすぎは骨や筋肉を弱め、太りすぎは腰や関節の負担が増え、けがを誘発します。ロコモは高齢者だけの問題ではなく、40歳過ぎから運動や食生活にも注意して予防や対策に取り組むことが重要です。

ロコモを調べる方法にロコチェックやロコモ度テストがあります。ロコチェックで一つでも該当した人はロコモが疑われ、50歳以上では36％が該当しています。ロコモ度テストでロコモ度1は移動能力の低下が始まっている、転倒や骨折の危険がロコモ度2は要注意、ロコモ度3は高い状態と考えられます。

近年、「筋肉減少症（サルコペニア）」や加齢により心身が衰えた状態の「フレイル」が注目されています。フレイルには社会的な要因も含まれます。一般に、ロコモは身体的なフレイルと考えられがちですが、2019年発表の日本人での調査ではサルコペニアもフレイルもほとんど全てがロコモ度1に含まれています。すなわち、サルコペニアとフレイルを含めた将来の加齢によるトラブルの予測にはロコモ度テストが有用です。

近年の調査では、40歳代でロコモ度テストの成績はもう低下しています。すなわち、将来の寝たきりなど加齢によるトラブルを防ぐには40歳代からロコモに注意する必要があります。ロコモやその進行の予防にはロコトレが効率の良い運動として勧められます。

ロコモ度テストや骨粗しょう症検査は整形外科専門医やロコモアドバイスドクター、骨粗鬆症認定医がいる医療機関で可能です。ぜひ、健康で自立した生活を続けるために高齢者になる前から行動を起こしましょう。

※ロコチェック、ロコモ度テスト、ロコトレ、ロコモアドバイスドクターの詳細はインターネットの「ロコモONLINE（日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト）」でご覧になれます。整形外科専門医は日本整形外科学会、骨粗鬆症認定医は日本骨粗鬆症学会のホームページで検索できます。

ロコチェックをやってみましょう

① 片脚立ちでくつ下がはけない
② 家の中でつまずいたり滑ったりする
③ 階段を上がるのに手すりが必要である
④ 家のやや重い仕事（掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど）が困難である
⑤ 2kg程度（1ℓの牛乳パック2本程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
⑥ 15分くらい続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

ロコモ度の判定方法

※いずれか一つが当てはまると該当。

		立ち上がりテスト	2ステップテスト	質問票（ロコモ25）
				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づつけることができるか ――など25の質問 （100点満点で採点）
ロコモ度 軽度	1	片足で40cmの高さから上がれない	大股2歩の歩幅÷身長＝1.3未満	7点以上
ロコモ度	2	両足で20cmの高さから立ち上がれない	大股2歩の歩幅÷身長＝1.1未満	16点以上
ロコモ度 重度	3	両足で30cmの高さから立ち上がれない	大股2歩の歩幅÷身長＝0.9未満	24点以上

出典：ロコモONLINE（日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト）

※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。
問合せ　介護福祉課☎(42)8438・FAX(43)5600

滞納整理強化期間

問合せ　納税課☎(43)1111内線153 FAX(43)1125

納期限内の納付・早期納付にご協力を

市税・国民健康保険税は、私たちが安心して暮らしていくための貴重な財源であり、定められた期限（納期限）までに自主的に納めていただくものです。

大多数の人が納期限までに納付をいただいていますが、一部の人は「滞納」している状況にあります。

税負担の公平性および税収入確保のため、幸手市を含む県内63市町村と埼玉県では、10月～12月を「滞納整理強化期間」とし、「ストップ！滞納」を合言葉に徴収対策を進めています。

当市では、滞納者に対する催告、差押えの強化など、滞納の解消に向けた取組みを積極的に行っています。

◆税を『滞納』すると

市では納期限を過ぎても納付の確認が取れない人に対して督促状や催告書などを発送し、自主納付をお願いしていますが、その後も納付されない場合には、法律の規定に基づき預貯金、生命保険、給与、年金、売掛金、不動産などの差押えによる滞納処分を行っています。

▼令和2年度差押件数

預貯金	33件
生命保険	22件
給与	29件
年金	16件
不動産	10件
その他	4件
合計	114件

◆早めの納付を

差押えなどの滞納処分を受けないよう、納期限内納付、早期納付にご協力をお願いします。また、市では、開庁時間内に納税相談ができない人のために、休日納税相談や夜間納税相談を行っていますのでご利用ください。

※日程などについては、市ホームページや広報さって「情報広場」でお知らせしています。

◆安全で便利な口座振替を

納期限内納付のためにも、市税の納付方法を口座振替にしておけば、納付のし忘れも防げます。

口座振替は、各金融機関窓口もしくは市役所窓口などでペイジー口座振替受付サービスを利用して申請できます。

▼金融機関窓口での申込み

口座振替依頼書に必要事項を記入し、印鑑、預貯金通帳、納税通知書を持参の上、各口座振替取扱金融機関で手続きをお願いします。

▼ペイジー口座振替受付サービス

キャッシュカード、本人確認ができるもの（運転免許証など）を持参の上、市役所（納税課・保険年金課）またはウェルス幸手（介護福祉課）で手続きをお願いします。

※手続き時に、キャッシュカードの暗証番号の入力が必要となります。
※各税目の納期限日に指定口座から引き落とします。
※通帳記帳時に、税額と相違ないか確認してください。

●口座振替取扱金融機関

つぎの金融機関の各本店・支店で、ご利用いただけます。

・埼玉りそな銀行　・武蔵野銀行　・みずほ銀行　・三井住友銀行　・りそな銀行　・栃木銀行
・埼玉縣信用金庫　・川口信用金庫　・埼玉みずほ農協　・三菱ＵＦＪ銀行　・ゆうちょ銀行