

●はなせ診療所そよ風だより No59

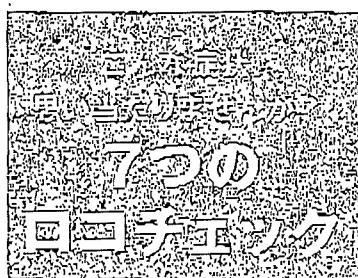
2015年8月内科 吉澤泰介

◎最近、ロコモティブシンドロームという言葉が広まってきています。

現在日本は、世界でもまれにみる高齢化社会で、総人口に占める65才以上の高齢者の割合は、約25%で過去最高とされています。そのような状況の中、介護を受けず自立した生活を送れる「健康寿命」と、平均寿命との格差（男性9.13年、女性12.68年）が、社会問題となっています。ロコモとは『膝や腰などの運動器の障害で移動能力が低下した状態のことであり、進行すると要支援、要介護状態になるか、その危険性が増す状態』のことをいいます。骨折や転倒などによる膝や腰など運動器の障害が、高齢者において介護が必要となる主たる原因疾患となっていて、運動器の障害を早く発見して予防することが大切です。今の自分の状態の把握のためのロコモ度チェックには大きく3つにありますが、簡単な7つのロコモチェックがあります。これでひとつでも問題があれば、以下のより詳しいチェックに行きます。1) 立ち上がりテスト→片足で40cmの高さの椅子から立ち上がれないなど、立つ能力をみる。2) 2ステップテスト→水平方向、歩ける能力をみる。3) 主観的運動機能評価である「ロコモ25」からなります。因みに私は簡単な7つのロコモチェックはクリアしましたが、以前からの膝の悪さがあり、ロコモ度はよくありませんでした。

◎貧乏ゆすりは膝のためになる。

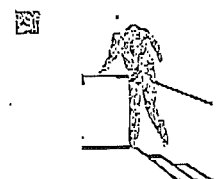
最近以前の医学的常識が、医学の進歩で変わってきていることがよくありますがその一つです。例えば、膝が慢性的に悪い人は、重力をかけると膝に負担がかかりよくないと言われています。しかし歩かなかつたら、筋力が落ちてしまいます。その兼ね合いが難しく、プールでの水中歩行など、膝に負担がより少ない動きをすすめられています。貧乏ゆすりは、膝に負担がかからず（重力がかからないから）動かずことで、膝を構成する箇所に、新たに毛細血管が作られ延びていき、酸素その他が行きわたり膝が活性化します。同時に太ももの筋肉（大腿四頭筋など）の筋力アップをはかることが重要で、実は私自身、約40数年前十代の頃、膝のクッションと言われる半月板を手術で取ったことがありその後遺症が年を重ねた今出てきています。現代の手術では、膝のクッションは大事だから絶対残します。クッションがないから膝の近くの骨がより変形しやすくなって炎症をおこし、正座すると痛くなったり、長く歩くと痛みを感じたりします。



片脚立ちで靴下がはけない



家の中でつまずいたりすべったりする



階段を上がるのに手すりが必要である



家のやや重い仕事が困難である



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である



15分くらい続けて歩くことができない

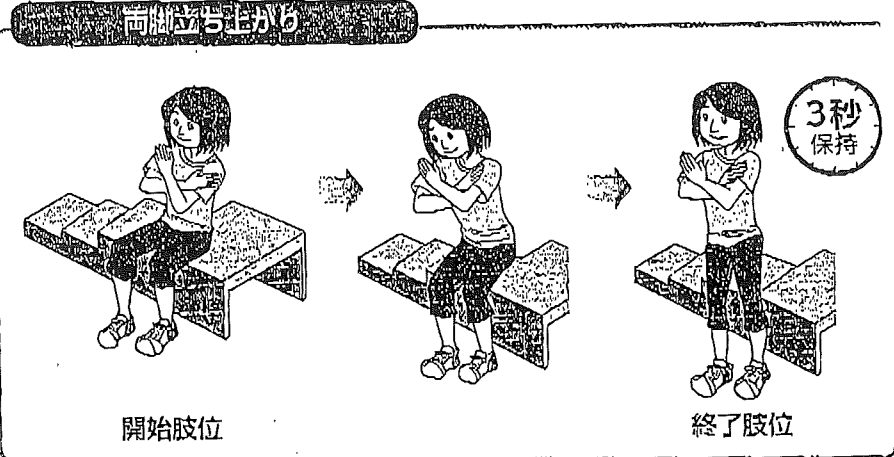
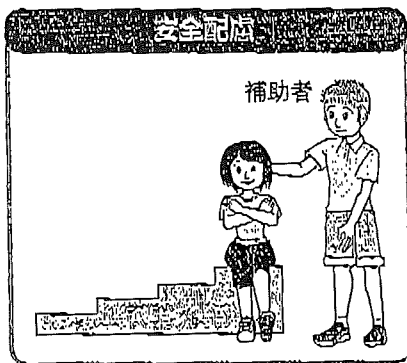
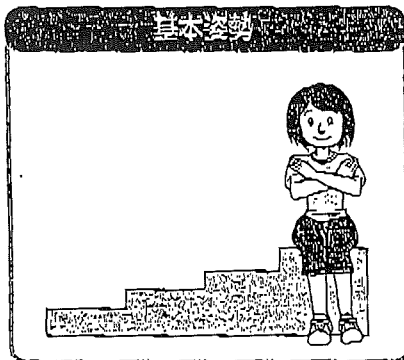
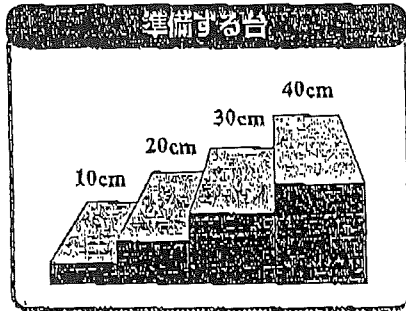


横断歩道を青信号で渡りきれない

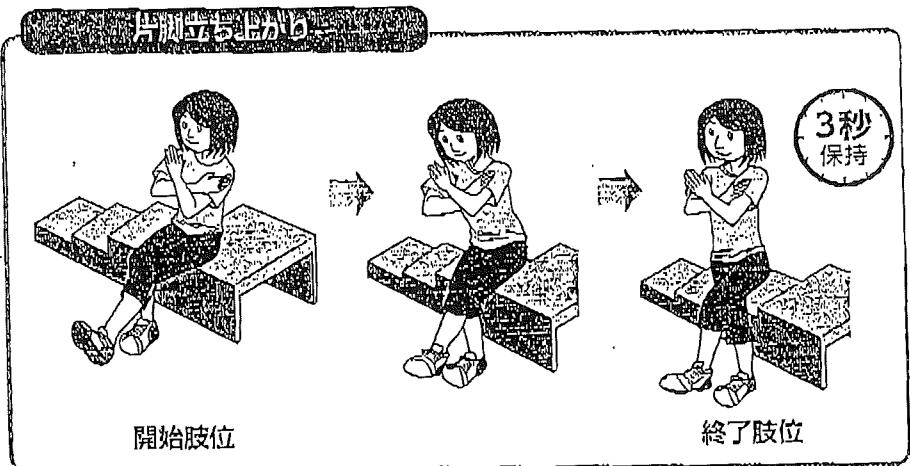
図1 □コチェック

立ち上がりテストでは、片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで脚力を測る。実施手順および評価方法などの詳細については本書「III-評価法-立ち上がりテスト」を参照されたい。

なお実施上の注意点として、無理をしない、う気をつける、膝に痛みが出そうな場合は中止する、反動をつけない、などがある。



まず40 cmの台に両腕を組んで腰かける(基本姿勢)。このとき、両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して下腿(脛)が約 70° (40 cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持する。



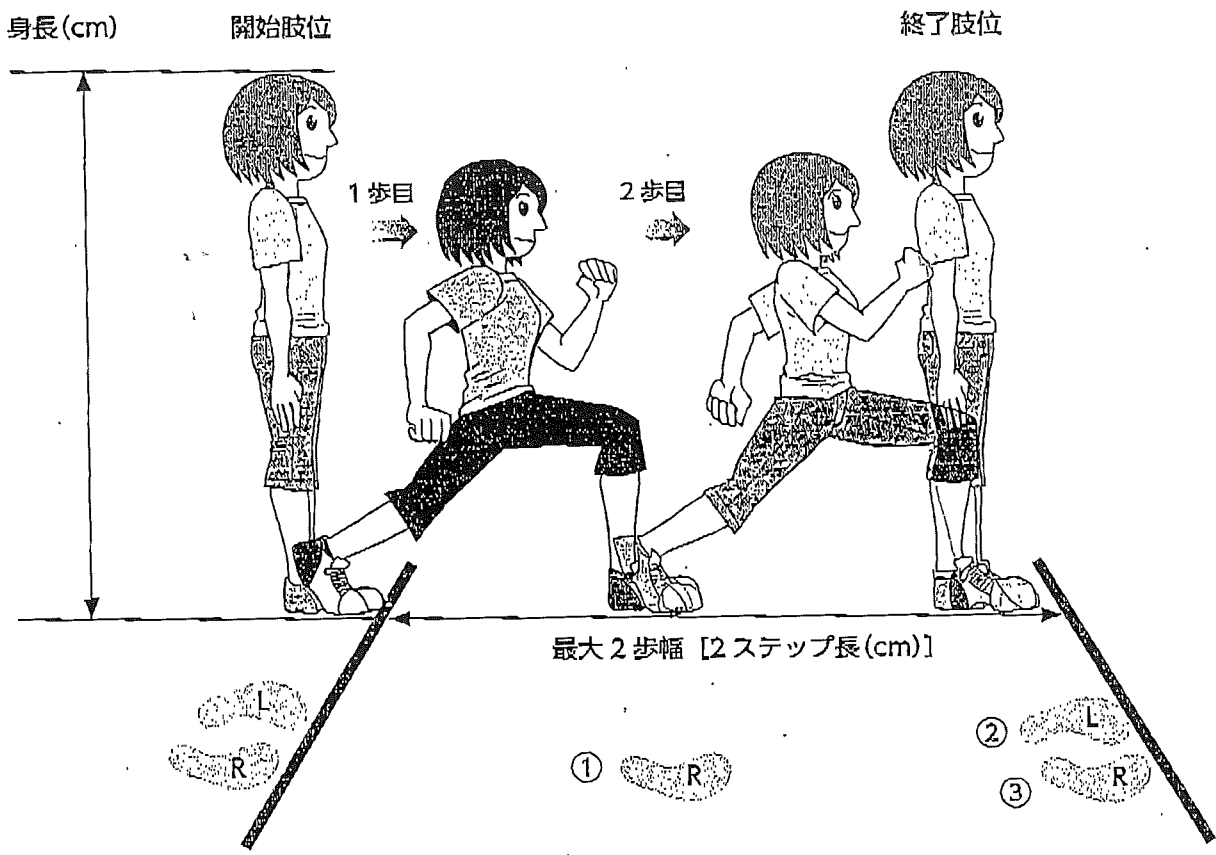
40 cmの台から両脚で立ち上がれたら、次は片脚でテストを行う。基本姿勢に戻って左右どちらかの脚を上げ、このとき上げたほうの脚の膝は軽く曲げる。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持する。左右ともに片脚で立ち上がることができれば成功とし、10 cmずつ低い台に移り、同様にテストを繰り返す。これに対して、40cmの台で左右いずれかの脚で立ち上がることができなければ失敗となり、10 cmずつ低い台に移り、両脚で立ち上がれるかを測定する。

8 2ステップテスト

村永信吾
Shingo Muranaga

2ステップテストでは歩幅を測定し、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含め歩行能力を総合的に評価する。実施手順および評価方法などの詳細については、本書「III-評価法-2ステップテスト」を参照されたい。

なお実施上の注意点として、介助者のもとで行う、滑りにくい床で行う、準備運動をしてから行う、バランスを崩さない範囲で行う、ジャンプしない、などがある。



2ステップ値 = 最大2歩幅(cm) / 身長(cm)

あなたは何点以上の人？

＜ロコモ25＞

この1カ月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？
次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度をしらべましょう。

この1カ月のからだの痛みについてお答えください。

Q1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q3	下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q4	ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい

この1カ月のからだの生活についてお答えください。

Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q6	腰掛けから立ち上がるのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q7	家の中を歩くのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q8	シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q10	トイレで用足しをするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q11	お風呂で身体を洗うのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q12	階段の昇り降りどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q13	急ぎ足で歩くのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。	2~3 km 以上	1 km 程度	300 m 程度	100 m 程度	10 m 程度
Q16	隣・近所に外出するのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q17	2 kg 程度の買い物(1 リットルの牛乳パック 2 個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q18	電車やバスを利用して外出するのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q21	スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q22	親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
Q25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安

	0 点 =	1 点 =	2 点 =	3 点 =	4 点 =
合計	点				