

## ロコモの始まり

### 「足腰が弱ったなあ…。」がロコモの始まり。

加齢や病気、ケガなどが原因で、バランス能力や筋力の衰え、ひざや腰の痛み等のために、“よくつまずく”、“ゆっくりしか歩けなくなった”など「足腰が弱ったなあ」と感じるようになったら、「ロコモティブシンドローム」の始まりかも…。「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」とは、骨・関節・筋肉などの**運動器（＝ロコモティブオーガン）**の障害のために移動能力※の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。このような状態のまま、何も対処しないしていると、将来、介護が必要になったり、寝たきりになるおそれがあります。高齢者だけでなく、早い人では40歳くらいから始まる人もいます。また、引きこもりにつながり、メタボリックシンドロームや認知症を合併するおそれもあり、ロコモの予防と改善のためには、早めの対処が必要とされています。



※ 移動能力とは、立つ、歩く、走る、のぼるなど、日常生活に必要な“身体を移動させる能力”のことです。