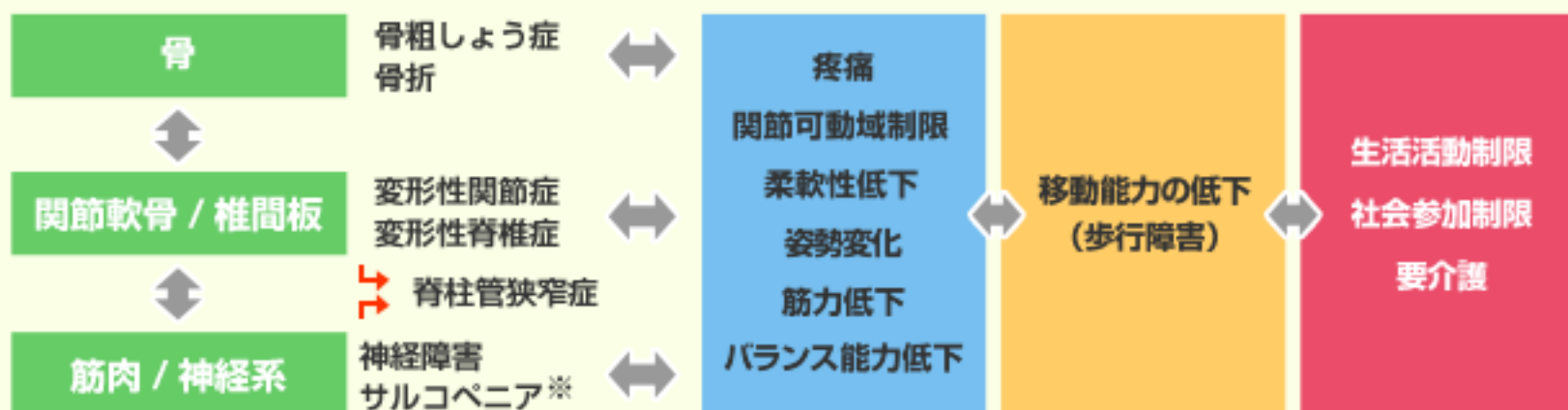


ロコモの概念（原因）

運動器の病気などにより、運動器の痛みや機能低下を生じて、次第に移動能力が低下します。進行すると生活の自立度が下がり、さらに進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。



※ 加齢に伴う筋量・筋力の低下のこと。「加齢性筋肉減少症」ともいいます。

**病気がまねく
運動器の痛みや動きの低下**

■ ロコモの原因となる病気

骨粗しょう症

骨粗しょう症によって、骨の量が減ってもろくなり、骨折しやすくなる。

変形性関節症

変形性関節症によって、ひざ関節や股関節、腰の関節の軟骨がすり減って痛みが現れる。

脊髄管狭窄症

脊髄管狭窄症によって、神経が圧迫され、手足にしびれなどが現れる。

これらの原因は互いに関連しています。例えば、ひざが痛い人は活動量が減って筋力も低下してきますし、腰や股関節にも痛みが出てきます。ちょっとしたつまづきや関節の痛みと思っていたものが、いつの間にか進行し要介護への第一歩になることも…。ロコモの予防のためには、それぞれの病気の治療だけでなく、全身の状態を改善し、生活の質を保つようにすることが重要です。