

名戸ヶ谷病院 院長  
 ロコモチャレンジ！推進協議会 副委員長  
 日本ロコモティブシンドローム研究会 委員長

おお え たか し

## 大江 隆史 先生からのアドバイス

日本は高齢化が進み、平均寿命は約 80 歳になっています。しかし、入院して治療が必要となる運動器の障害は 50 歳以降に急増します。これは運動器を、その健康を保ったまま長期間使い続けることが難しいことを示しています。

ひざや腰の痛みは、生活から明るさや気力も奪います。

放っておくと、要介護状態になる危険とともに、メタボリックシンドロームや認知症につながることもあります。

「ロコモティブ」は「運動の」の意味で、機関車という意味もあります。年齢を重ねても、元気に積極的に生きていこうという思いが込められています。

運動器の衰えはひそかに進んで行くので、それに早く気づき対処することが必要です。「まだ若いからロコモなど関係ない」と思っている人にもロコモは忍び寄って来ています。生涯を健康で明るく過ごすために、運動器に目を向け、早めにロコモ対策を始めましょう。

