

グレース訪問看護ステーション

訪問看護新聞<3月号>

<発行元>

グレース訪問看護ステーション

〒153-0053

東京都目黒区五本木3-25-17

TEL: 03-5734-1991

FAX: 03-6303-3083

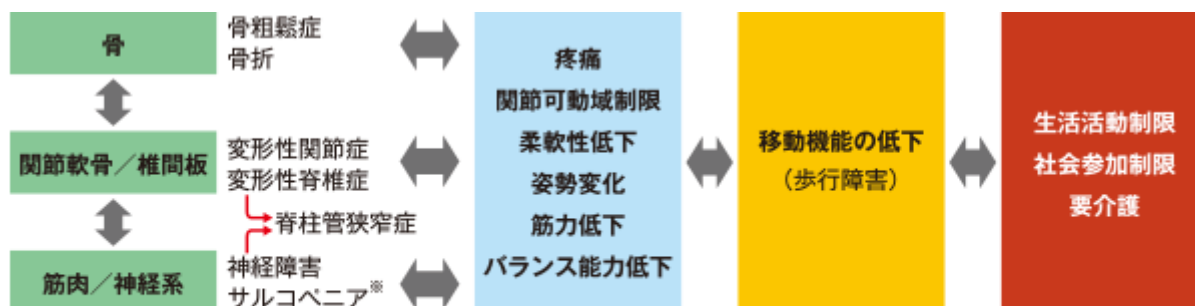
「ロコモ」を知ろう

LOCOMO

「ロコモ」とは? 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム (略称:

ロコモ、和名: 運動器症候群)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。



ロコモティブシンドロームの概念図

※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。