

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(18)

平成 26 年 3 月 27 日

村山 章

「ロコモ」とはロコモティブシンドロームの略で「運動器症候群」のことだそう
です。

運動器とは筋肉、骨、関節、軟骨、脊髄、末梢神経など、体を支え、体を動か
す役割をする器官の総称。この運動器が加齢や生活習慣で衰え、歩けなくなっ
てしまい、要介護状態になる危険性が高くなる状態がロコモと呼ばれていま
す。いわゆる「メタボ」と言われるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候
群)と「認知症」、さらにこのロコモが、寝たきりや要介護状態を招く 3 大要
因になっているそうです。

ロコモは、予備軍も含めると何と日本人で 4,700 万人にも上るとのこと。2007
年に公益社団法人日本整形外科学会がロコモを提唱したそうですから、まだ最
近のことです。社会の変化が、人体に深刻な影響を与えています。このような
状況を反映し、同学会では正しい知識と予防意識の啓発のために活動する「ロ
コモアドバイザー制度」も設けました。

人間の体は動かして当り前にできているのに、動かさないから病気になってし
まうのです。昔は農業人口が多かったし、農業従事者は死の間際まで仕事をし
ていました。体を動かしていたから、寝たきりの状態や要介護期間は短かった
と思います。現代は会社勤めの人が多いため定年退職がありますが、退職した
後の自己管理がロコモと大きく関係してくるのではないのでしょうか。再雇用で
働く、趣味に生きる、ボランティアに精を出す、などいろんな生き方が可能と
なりました。いずれにしても大切なのは、人体は訓練次第で進化するというこ
とです。逆に動かなければ退化します。若いときのようにはいかなくても、年
老いても訓練次第で進化はするのです。

脳と深いつながりがある指先を使い、そして運動器を大いに使うこの貸タオル
業という仕事が少しでも「ロコモ」や「認知症」、「メタボ」の予防につなが
れば幸いです。

そして、挑戦する意欲をもてば予防効果はさらに大きくなると信じています。