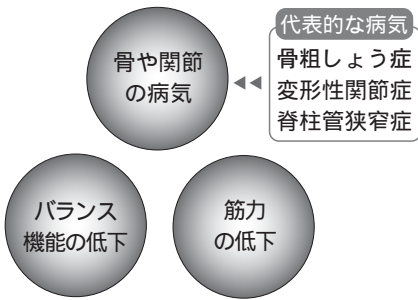


ロコモティブシンドロームと骨粗しょう症

文=山田 朋枝(保健師)

ロコモ3つの原因



ロコモティブシンドロームは、具体的にどのようなように起こるのでしょうか？

原因として、大きくは「骨や関節の病気」「筋力の低下」「バランス能力の低下」の3つが挙げられます。これらによって「立つ」「歩く」といった動作が困難になったり、転倒や骨折のリスクが高くなったりするのです。そして、「骨や関節の病気」の中でも頻度の高い病気のひとつとして「骨粗しょう症」は位置付けられています。

原因として、大きくは「骨や

関節の病気」「筋力の低下」「バランス能力の低下」の3つが挙げられます。これらによって「立つ」「歩く」といった動作が困難になったり、転倒や骨折のリスクが高くなったりするのです。そして、「骨や関節の病気」の中でも頻度の高い病気のひとつとして「骨粗しょう症」は位置付けられています。

年齢とともに身長が縮むことはよくありますが、その主な原因は骨粗しょう症です。この病気によって、骨がもろくなり、背骨がつぶれるために身長が縮むのです。骨粗しょう症が進行すると骨折を招く可能性があります。年を重ねれば、誰でも骨粗しょう症になる危険性が高くなります。

7つの【ロコチェック】

こんな症状思い当たりませんか？

1つでもあてはまればロコモティブシンドロームの心配があります。骨粗しょう症の予防や適切な治療で運動器の衰えを防ぎましょう。

- ① 片足で靴下がはけない
- ② 家で中をつまづいたり、滑ったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑥ 掃除機の使用や布団の上げ下ろしが困難
- ⑦ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難(1リットルの牛乳パック2個程度)

骨粗しょう症健診のおしらせ

日程 5月23日(金)~25日(日)
10月13日(月/祝)

場所 すこやか健康センター

対象 20歳以上の女性

5月の健診は締め切りました。申込できなかった方は、10月の健診を利用ください。