

こんにちは。

早いものでジントレシリーズも第5回目になりました。

今回は、最近メディアなどでも取り上げられるようになった言葉である「ロコモ・サルコペニア・フレイル」について紹介します。

横文字でなかなか聞きなれない用語ではありますが、とても身近な内容ですので、この機会に覚えていただけるとうれしいです。



ロコモティブ・シンドローム (通称ロコモ)

〈運動器症候群〉

筋肉や骨・関節など“運動器”の機能が衰えていき、介護が必要となったり、寝たきりになったりする危険性が高い状態のこと

チェック

1つでもあてはまると要注意

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 15分くらい続けてあるくことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

サルコペニア 〈加齢性筋肉減少症〉

加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下
ギリシャ語でサルコ(筋肉)とペニア(減少)の造語

チェック

指輪っかテスト：ふくらはぎの自己評価

手順①
親指と人差し指で指輪っかをつくる



手順②
ふくらはぎの一番太い部分にあてる



低い

サルコペニアの危険度

高い



(参考：東京大学高齢社会総合研究機構 (2015年))

フレイル (虚弱・脆弱)

衰弱、筋力の低下、活動性の低下、認知機能の低下、精神活動の低下など健康障害を起こしやすい脆弱の状態

チェック

3つ以上あてはまると要注意

- ☐ 体重の減少 (6ヶ月で体重が2kg～3kg減少した)
- ☐ 疲労感 (以前より疲れやすくなった)
- ☐ 身体活動の低下 (外出しなくなった、人との交流が減った)
- ☐ 握力低下 (ペットボトルのふたを開けにくくなった)
- ☐ 歩行速度の低下 (横断歩道を青信号で渡りきるのが難しくなった)

ロコモ
サルコペニア
フレイル

予防・改善のために...

運動して筋力・体力を
維持しよう!!

次回は最終回「運動療法の実践」についてご紹介します!!

