

7つのロコモチェック

思い当たることはありますか？
1つでも当てはまると、
ロコモの心配があります。
まずはチェックしてみましょう！

- 家中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1ℓの牛乳パック2個分)
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ここ数年の変化として、子どもの受診者が増えていると、林氏は危機感を抱く。外出自粛の期間が長く続いたことで、外で遊ぶ機会はますます減った。代わりに、ゲームで遊ぶ時間が増え、学校の授業がオンラインに変わり、一日中スマホやパソコンの画面とにらめっこという日常が当たり前となり、「腰痛」「肩こり」に悩む子どもが珍しくなくなった。



トランプ手品の腕前はプロ級。子どもの患者さんへ披露すると自然と心をひらいてくれると笑顔をこぼす。

子どもロコモ体操がもたらす子どもの意識変化

随した脊柱側弯症に加えて、四肢の状態もチェックの対象となりました。運動器検査の必須化によって、子どもロコモ予防に早期から取り組むことができるようになった。継続して実施されることで、ロコモ予備群がゼロになる日を目指したいですね」

子どもたちが受診する際、必ず保護者が同伴するため、親子でロコモ体操を毎日することを推奨している。「猫背、ばんざいやしゃがみ込みができない子どもが増えています。そんな状態の子どもの家でも毎日ロコモ体操をすれば、1〜2ヶ月後には姿勢がよくなり運動機能も改善するんです。最初に受診した時の悪い姿勢をやってみてというところから、『気持ち悪いから嫌だ』っていうんです。ロコモ体操は、姿勢だけではなく意識改革にも効果を発揮するのだ。」

Interview with
Shohiro
Hayashi



「ロコモ予防を全世代に広げていくために」 〔後編〕

運動器の障害により、歩行・立ち座りなどの移動機能の低下をきたした状態をさす「ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)」。和名を「運動器症候群」と言い、2007年に日本整形外科学会によって提唱された概念だ。運動器障害は、日常生活に支援や介護が必要な状態を招く可能性を高める。その関係性を紐解き、ロコモ予防の普及を目的に立ち上がったのがNPO法人「全国ストップ・ザ・ロコモ協議会」だ。ここ数年の変化では、生活習慣や食生活の乱れに加え、長引くコロナ禍の影響が追い打ちをかけるように、特に子どもロコモの増加が顕著だという。前編に続き、2021年よりSLOC理事長を務めるさいたま市「林整形外科」院長の林承弘氏に話を伺う。

はやし しょうひろ 林整形外科 院長
NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 理事長

PROFILE

東京医科歯科大学医学部卒業。同大学整形外科、さいたま赤十字病院整形外科、川口工業総合病院整形外科勤務を経て、1990年に「林整形外科」を開設。2016年～2022年 岩槻医師会会長、2021年からは認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 理事長を務める。

早期に取り組む子どもロコモ予防のための運動器検査

ロコモ予防のための啓発活動を外にも広げていこうと、林氏が2007年から2013年に取り組んだのは、埼玉県へ働きかけて立ち上げた「運動器検査委員会」だ。6年間にわたりモデル事業として、幼稚園、就学時と小学5、6年、さらに中学生に運動器検査を実施し、子どもたちの運動機能の実態調査をおこなった。

1. 片脚立ち(身体のバランス)
2. しゃがみ込み(下肢の柔軟性)
3. 肩挙上(上肢の柔軟性)
4. 体前屈(体幹の柔軟性)

調査の結果、この4つのチェック項目のうち、1つでも当てはまらなかった約40%の子どもが何らかの運動器機能不全を有していることが明らかとなった。【図1参照】

こうした調査結果の背景には、生活習慣や社会環境の変化が原因にあると、林氏はその問題点を挙げた。「2007年当時から、子どもたちの過剰な運動によるスポーツ障害と、生活習慣の乱れからくる運動不足の二極化が問題視されてきました。食事面では核家族化が進んだことによる食生活の変化が、運動面ではゲームの普及や外で遊ぶ場所や機会が少なくなり、運動不足の子どもが増えたこと。低栄養や痩せ過ぎも関係しています。こうした状況下で育った子どもたちの将来に危惧されるのは、心臓

フレイル・ロコモ克服宣言によって期待が高まる連携の輪

高齢化のスピードが急速に進む日本において、介護保険制度改革や社会のあり方に変革が求められている。そのような社会背景をふまえて、2022年4月に日本医学会連合は「フレイル・ロコモ宣言」を発表した。フレイルとは「活動的な状態と要介護状態の間の状態」を指す。共に「健康寿命の延伸」を目的に置く「フレイル」と「ロコモ」を一体的に捉えて、特徴や利点を活かすことで、より効果的な活動へとつなげ、領域横断的な対策を推進するための宣言だ。林氏は、この宣言がSLOCの啓発活動にも大きな追い風となったと話す。「フレイル・ロコモ宣言によって、あらためてロコモ予防の重要性にも注目が高まったと感じています。子どもロコモや運動機能の低下は将来の身体的フレイルにつながります。フレイルの状態は高齢者に大きく関わりますが、ロコモは子どもから大人まですべてに関わる問題として捉えることができます。ですから全年代でしっかり予防に取り組む必要があるのがロコモだということがあらためて示されました」

ロコモ・フレイルの顕在化につながる連続性が示されたことにより、予防の観点からアプローチする取り組みは、運動教育にとどまらず、食育や整形外科以外の領域との連携へ発展する兆しが見え始めている。一つの例として、林氏は小児歯科との取り組みがあげられると話す。「小児歯科学会のWEBサイトで私の文献を採用していただき、

図1



疾患であるメタボや骨粗鬆症のようなロコモ予備群が増えることです」
埼玉県のモデル事業でのデータ等が元となり、2016年から小学1年生から高校3年生までの全学年を対象に、学校健診での運動器検査が毎年実施されることとなった。「従来から実施されていた内科健診に付

啓発に力を入れはじめています。運動機能の低下を見逃さず、まもなく年齢を重ねれば歯科オーラルフレイルの状態を招きかねません。子どもの頭の発達には運動器が関係します。運動不足によって頭の発達が遅れる、噛み合わせが悪くなることもわかってきました。私たち整形外科と同様に危機感を持っていくということで、交流がはじまっています」

食育の観点から、栄養学の専門家を招いた講演会や、ダンサーのサム氏や大阪芸術大学教授も務める元マラソンランナーの増田明美氏など、著名人が発信する運動機能向上の取り組みと連携したシンポジウムの開催の計画も進んでいるという。

SLOCの立ち上げから10年が経ち、啓発活動や各所への働きかけによってさまざまな成果をあげてきた。草の根の活動が実を結び、SLOCの活動は全年代の健康増進に寄与するあらたな未来へと広がりを見せている。



林整形外科
〒339-0057
埼玉県さいたま市岩槻区本町3-7-6
TEL:048-756-8555