

今月のテーマ

ロコモティブシンドロームと健康寿命

～「ロコモ」を知って予防しよう～

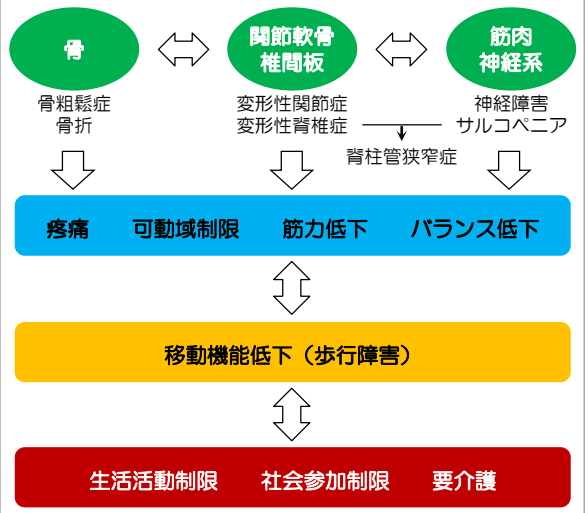
◆ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをいいます。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

平均寿命は延び続け、今では“人生100年時代”に手が届こうとしています。しかし一方で、自立した生活を送れる期間である「**健康寿命**」が、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことが分かりました。これは支援や介護を必要とする期間が、平均で9～12年もあるということです。

健康寿命を延ばし、いつまでも元気に自立した生活を送るためには、定期的に運動器のメンテナンスを行いながら、大切に使い続ける必要があります。

■ロコモティブシンドロームの概念



◆7つのロコチェック

片脚立ちで靴下がはけない

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個程度)

家の中でつまずいたりすべったりする

15分くらい続けて歩くことができない

階段を上がるのに手すりが必要である

横断歩道を青信号で渡り切れない

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)

思い当たる症状はありませんか？
7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。
ひと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！

日本整形外科学会：ロコモパンフレット2015年度版より引用

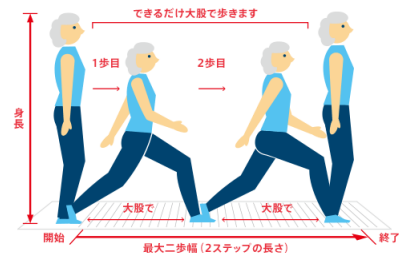
◆ロコモ度テストを実践してみよう

<立ち上がりテスト>



- ①両脚を肩幅に開いて40cmの台に腰かける。少し脚を引いて、脛の角度を70°（40cmの台の場合）にする。両腕を組み、反動をつけずに立ち上がり3秒間保持する。
- ②①の姿勢に戻り、片脚を上げて膝を軽く曲げる。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持する。反対側の脚でも同様に行う。
- ③どちらの脚でも片脚で立つことができたなら、10cmずつ低い台に移り、②と同様に片脚で繰り返す。どちらか片方の脚で立つことができなかったら、10cmずつ低い台に移り、①と同様に両足で行う。

<2ステップテスト>



- ①スタートラインを決め、両脚のつま先を合わせる。
- ②できるだけ大股で2歩歩き、両脚をそろえる。
(バランスを崩した場合は失敗)
- ③2歩分の歩幅を測る。
(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)
- ④2回行って良かったほうの記録を採用し、以下の方法で2ステップ値を算出する。

$$2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$

◆虫って何?

今月号から約1年間、有害生物について概説を致します。この仲間のうち、主に「虫」についてお話を進めますが、そもそも「虫」とはどんな生き物なのでしょう。一般の方々の考え方と専門的な分類にズレ(間違い)がありますので、先ずはここから説明を始めたいと思います。皆さんは「虫」と言うと、どんな生き物を想像されますか?嫌な「虫」の代表種はゴキブリやクモでしょうか。でも、専門的に見るとこのゴキブリとクモは全く違う生き物なんです。ゴキブリはいわゆる「昆虫」ですが、クモは「昆虫」ではなく、「真正クモ目」と言う分類に属する生き物です。では、どこに違いがあるのでしょうか。

◆昆虫の身体

「虫」の語源の一つに「六足」というものがあります。つまり、虫は本来六本の脚をもつ生き物、と言う事になります。一方、クモの成虫は八本の脚を持っていますので、専門的には「昆虫」ではありません。では、昆虫と言う生き物の特徴はどのようなものなのでしょうか。少しマニアックな言葉が入りますが、以下に説明を試みます。

- ①体表はキチンを主成分とする硬い外骨格で形成されている。
- ②体節と言う節の積み重ねで身体が出来上がっている。
- ③成虫では体節がセットになり、頭部・胸部・腹部と言う3構造を作っている。
- ④胸部から3対の脚(計6本)、2対の翅(計4枚)が出ている。
- ⑤頭部には1対の触角と複数の単眼並びに1対の複眼がある。
- ⑥基本的に卵→幼虫→蛹→成虫と言う完全変態を繰り返して成長する。
その場合、幼虫は成虫の身体と大きく異なる。
一方、不完全変態の場合は成虫と幼虫の体形は似通る。
- ⑦呼吸器官は口ではなく、体表上に開いている気門と言う器官を用いる。
- ⑧血管はなく、体液が体の中を自由に流れている。

以上が「昆虫」の特徴です。しかし、我々は昆虫ではない、クモ・ダニ・ヤスデ・ムカデなどを含めた小さな生き物を総称として「虫」と言う言葉で説明しています。

昆虫とクモの形態



◆「害虫」と人間の関わり

害虫は人間が勝手に名付けた分類言葉です。人間が生活・活動するから「虫」と関わりを持ち、その際に嫌な思いを感じたり、時には病気をうつされたりするために「害虫」と呼んでいるのです。虫たちは人間の一部(主に血液)を餌にしたり、人間が出すゴミを発生源としたり、人間が生活圏内に入ってくるために攻撃したりすることによって、「害虫」となってしまうのです。これは、人間のエゴによるものなのかもしれません。

フランス豆知識

~アペリティフの日(6月第一木曜日)「アペしない?」~

フランスの食事の際大切なのは、家族や友人と時間をかけてゆっくりと楽しむこと。友人を招いたり、招かれたりした時の食事の前に、乾杯と軽いおつまみを食べるアペリティフの時間があります。とても優雅で話がはずむ時間となりますが、つい食べ過ぎてしまい、メインの前におなかがいっぱいになってしまいます…。



今月の迷曲 vol.2
(youtubeで見られます)



(by 桜餅の葉っぱ)