



Nihon Clinic
日本クリニック
PRESENTS

健康ニュースレター

MONTHLY NEWS LETTER for HEALTH



今月のテーマはこちら

健康寿命とロコモティブ・シンドローム

2017



文責：カイロプラクティック科 川又淳平 DC

「健康寿命」や「ロコモティブ・シンドローム」という言葉を聞いたことがありますか？ 生存期間の全期間である「寿命」に対し、日常的・継続的な医療や介護を必要とせず自立した生活ができる生存期間を「健康寿命」といいます。健康寿命に要介護・支援の期間を加算したものが「寿命」とも言えます。寿命に対する健康寿命の割合が高いほど、医療費や介護費の削減、本人・家族をはじめとする周囲の人々の肉体的・精神的・時間的・経済的負担の軽減にもつながり、また、寿命・生活の質（QOL）や幸福度の指標の一つとして使われるなどの側面も持っています。

厚生省の調査によると健康上日常生活の介護や支援が必要になる原因の第一位は「運動器の障害」ということです（胃や腸を「消化器」、心臓や血管を「循環器」、肺や気管を「呼吸器」というのに対し、骨・関節・筋肉・神経などの身体を支えたり動かししたりする組織・器官の総称を「運動器」という）。整形外科やカイロプラクティック科が運動器を専門としています。

骨・関節・筋肉などが痛んだり弱ったりすると、日常生活に必要な立つ/歩くといった移動機能が低下し、やがて介護や支援が必要となってきます。この介護・支援が必要になる前の、自立した移動機能が低下した状態・症候群をロコモティブ・シンドローム（通称：ロコモ）といいます。

<原因と対策>

ロコモは、ありふれたきっかけから知らないうちに開始・進行していることもあります。①「病気・ケガ・事故・加齢・肥満・運動不足・やせすぎ/偏食」などがきっかけとなり、②運動器（骨・関節・筋肉・神経）の痛みや

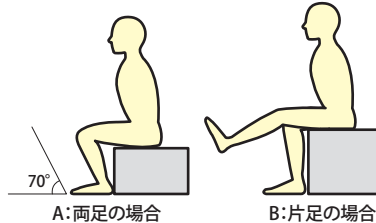
筋力・柔軟性・バランス力の低下を招き、③自立した移動機能の低下（ロコモ/ロコモティブシンドローム）を経て、④「健康寿命の終焉/要介護・支援の開始」はやって来ます。

現在ロコモティブシンドロームが「始まっているのか（ロコモ度1）」または「進行しているのか（ロコモ度2）」を、**ロコモ度テスト**（下記参照）などで測定し現在の状況を確認してみましょう。

※ 下記のテスト1・2共通の注意事項：無理をせず転倒に注意し、痛みが出る時/出そうな時は中止すること。

1 立ち上がりテスト（足腰筋力テスト）

- ①高さ20cmと40cmの台を用意する。両腕を組み肩幅に足を広げて座る（すねの傾斜は床に対して約70度）
- ②静かに（反動つけずに）立ち上がりたら、そのまま3秒静止

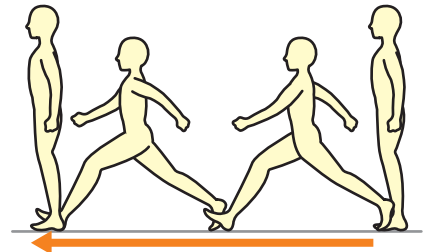


- A: 両足で20cmの台から立ち上がりが出来た場合は、次の40cmの台からの片足立ち上がりも試す。
B: 片足（足を挙げた側の膝は軽く曲げて良い）で40cmの台からの立ち上がり。

2 Twoステップテスト

（最大歩幅チャレンジ/歩行能力総合テスト：足腰筋力・バランス・柔軟性テスト）

- ①大また2歩合計の最大歩幅を計測（テスト前後のつま先からつま先まで）
- ②2回行ない良いほうを採用（ジャンプやバランス崩した場合は失格＝不採用）
- ③「Twoステップ値（＝歩幅÷身長）」：2歩の合計歩幅を身長で割った数値「2ステップ値」を求める（例：身長160cm、合計歩幅240cmの場合は240÷160＝1.5）



ロコモ度判定

ロコモ度1：ロコモティブシンドロームが始まっている
「立ち上がりテスト」：A:両足/20cmでは出来るが片足/40cmでは立ち上がれない、もしくは「Twoステップ値」：1.1以上1.3未満（上記テスト結果が、1つでも該当する場合はロコモ度1）
ロコモ度2：ロコモティブシンドロームが進行している
「立ち上がりテスト」：A:両足/20cmで立ち上がれない、もしくは「Twoステップ値」：1.1未満（上記テスト結果が、1つでも該当する場合はロコモ度2）

Nihon Clinic
日本クリニック

CHICAGO

SAN DIEGO

2010 S. Arlington Heights Rd.
Suite 101 Arlington Heights, IL 60005

予約 847.952.8910

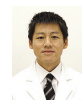
小児科 847.640.5437

内科 847.758.8080

カイロ科 847.956.3250

✉ chicago@nihonclinic.com

- 一般外来診療・内科・小児科・青年科・整形外科・カイロ科
- 人間ドック（ほぼ全検査項目を当院内で受診できます）
- 脳ドック（頭部 MRI、頭部 MRA、頸動脈エコー）
- 各種検査、手術、入院の手配 ● 胃内視鏡検査
- 検診・予防接種（乳幼児・小中高大学 / 日米用報告書作成）
- マッサージ、エステ ● カウンセリング



四方, M.D.
内科



松本, M.D., Ph.D.
家庭医学科/
小児科・内科



川又, D.C.
カイロプラクティック科



黄, M.D.
整形外科



栗原, LCSW
心理カウンセリング



高崎, L.M.T.
マッサージ

www.nihonclinic.com