健康情報コラム

若い人でも注意！　自分の「動く力」が弱まっているサインとは

埼玉県立大学
保健医療福祉学部
山田（やまだ）　恵子（けいこ）



2024年から始まった健康日本21(第三次)では、ロコモティブシンドローム(ロコモ)の減少が国の目標の一つとなりました。ロコモとは、骨や関節、筋肉などの運動器の障害によって「移動機能」が低下した状態のこと。進行すると要介護の危険性が高まり、健康寿命を縮めることにつながります。一般的に40～50代から注意が必要とされますが、では、どのような変化に気を付ければよいのでしょうか。

2024年、日本整形外科学会は2回の大規模な全国調査を基に「ロコモサイン」を公表しました。「階段の上り下り」「急ぎ足で歩く」「休まず歩き続ける」「スポーツや踊り」が以前より難しく感じたら、ロコモになりかけているサインかもしれません。

こうした変化に気付いたら、早めの対策が大切です。筋力やバランス力などの体力は、10代後半から20代をピークに少しずつ低下していきます。ふだんは問題なく歩けていても、調べてみると脚の力やバランスが弱っていることは珍しくありません。「まだ若いから大丈夫」と思わず、早めに自分の状態を知ることが大切です。

日本整形外科学会がすすめる「ロコモ度テスト」は、下肢の筋力や歩幅、日常生活での困りごとをチェックでき、自宅でも安全に行えます。自分の状態が分かれば、今後の対策のヒントになります。

ロコモ予防の基本は、適正体重の維持、無理のない運動、十分な栄養です。膝や腰に痛みがある場合は整形外科を受診し、問題がなければ片脚立ちやスクワット、大股歩きなどを日常に取り入れてみましょう。早く気付いて対策することで、一生歩ける身体を目指しましょう。