

本日お話しすること

ロコモティブシンドロームとは
足腰にこたえる疾病について

骨粗しょう症

脊椎椎体圧迫骨折

大腿骨頸部骨折

変形性膝関節症

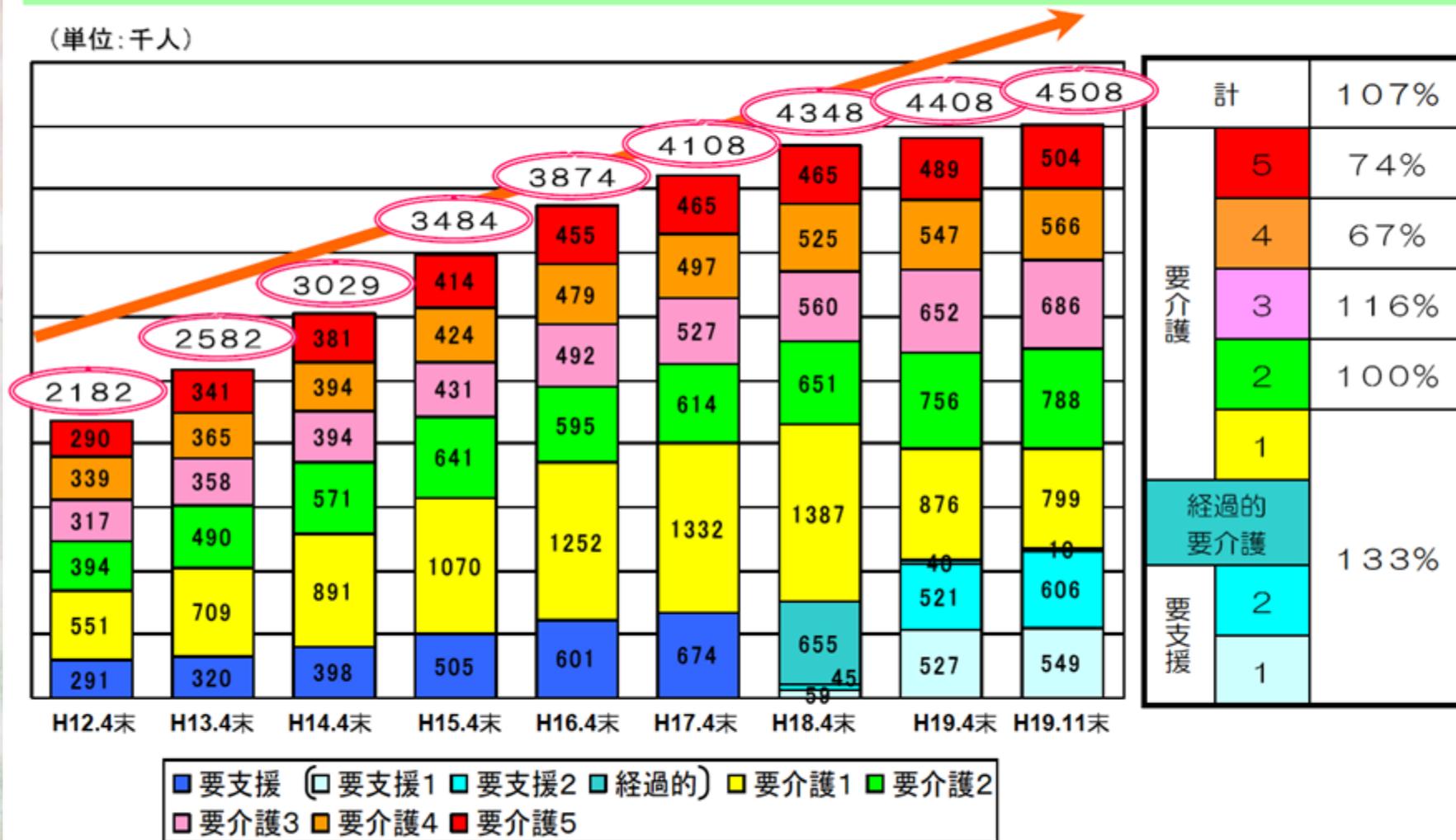
腰部脊柱管狭窄症

健康寿命と日本の介護事情

ロコモティブシンドロームの予防

要介護度別認定者数の推移

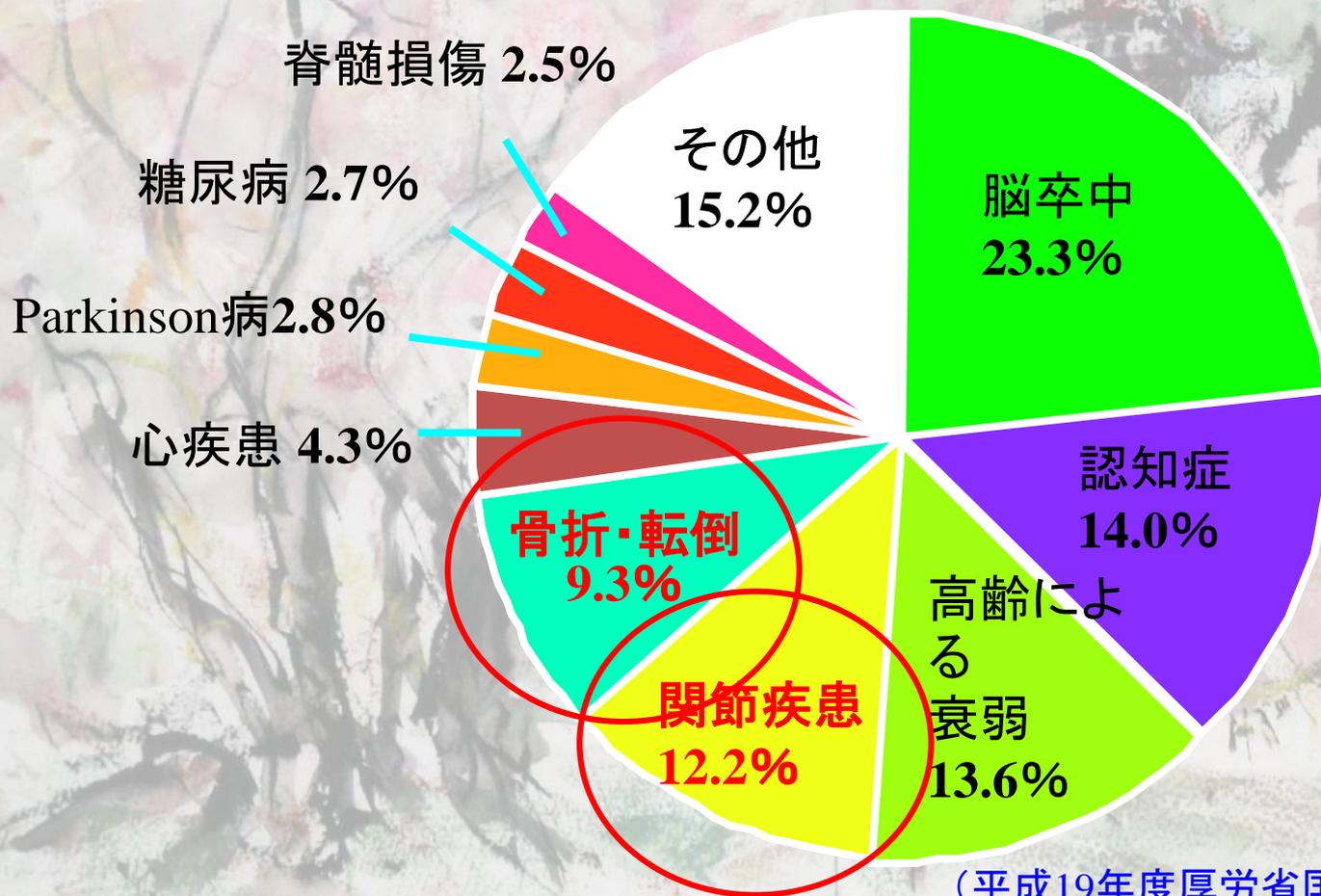
(単位:千人)



(出典：介護保険事業状況報告 他)

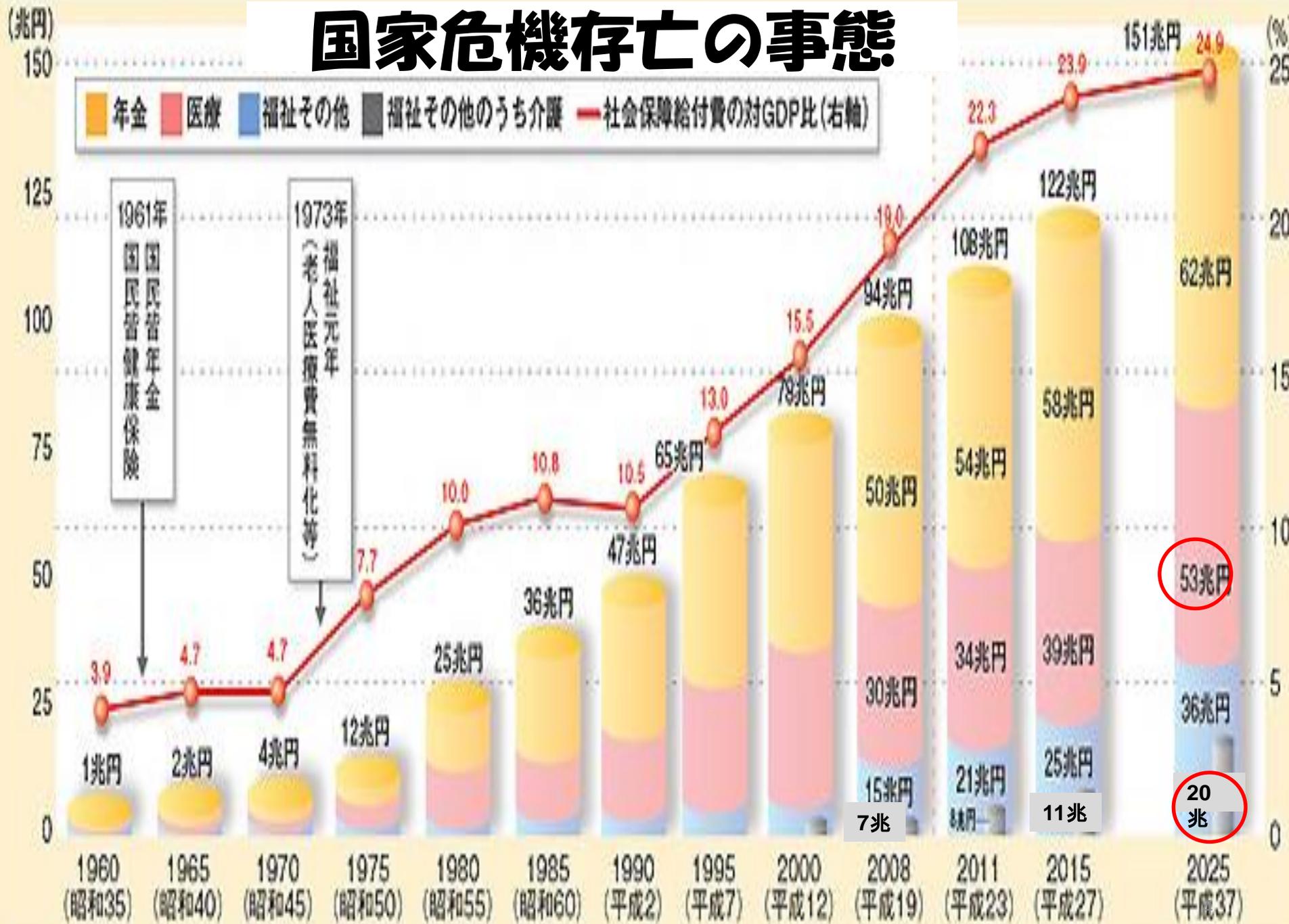
介護が必要になった理由

(要支援、要介護を含む 450万人)



(平成19年度厚労省国民生活基礎調査)

国家危機存亡の事態



健康でいること ≠ 長生きすること

健康とは、病気でないとか、弱っていない

ということではなく、肉体的にも、精神的

にも、そして社会的にも、すべてが

満たされた状態 — WHO 1945

ぴんぴんコロリが理想的な終わり方？

病気に苦しむことなく、元気に長生きし、
病まずにコロリと死のうという意味の標語

1980年、長野県下伊那郡高森町で
北沢豊治が健康長寿体操を考案。

1983年、日本体育学会に

「ピンピンコロリ (PPK) 運動について」

と題し発表したのが始まり

いわゆる急死は全死亡のわずか5%

いやでも介護を受けながら生きていかねばならない

静岡が全国一誇るものとは

ふじのくに 静岡県公式ホームページ

検索 組織(部署)から探す リンク集 サイトマップ

ホーム > 静岡県の魅力 > 静岡県の日本一 Myしずおか日本一

更新日: 平成25年10月1日

静岡県の日本一 Myしずおか日本一

静岡県の日本一

みなさんの知っている富士山やお茶から、意外なものまで、静岡県が日本で一番のものを集めました。
「ふじのくに」静岡県の魅力を楽しんでください。

静岡県の日本一総数は現在「247」個

247個

環境 【自然】【研究・観測・エコジ-】

くらし 【生活】【食】【防災等】



このカテゴリーの日本一は「50」あります。

● 生活

1. シルバー人材センター設置率
2. 水道用水供給料金
3. 都道府県から市区町村への事務移譲法律
4. ADSL
5. 朝食開始時刻
6. 献眼者数
7. 健康寿命
8. ワッকারを行った人の割合 (NEW)
9. その他の「家計調査」(15項目)

● 防災等

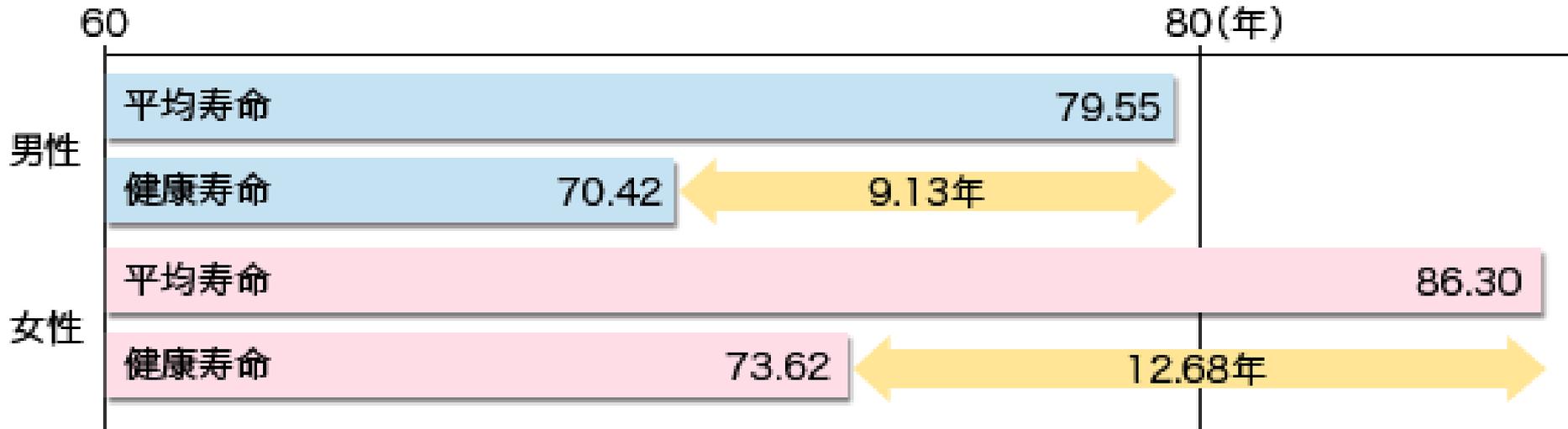
1. 防災行政無線整備率
2. 沼津港大型展望水門「びゅうお」
3. 木造住宅耐震補強工事助成実績
4. 学校施設の耐震化率(私立・公立)

● 食

1. 米(年間支出金額)
2. 米(年間購入数量)
3. 小麦(年間支出金額)
4. 小麦(年間購入数量)
5. パン(年間支出金額)
6. パン(年間購入数量)
7. 干しあじ(年間支出金額)
8. 干しあじ(年間購入数量)
9. 他の魚肉練製品(年間支出金額)
10. ばれいしょ(年間支出金額)
11. サラダ(年間支出金額)
12. みかん(年間支出金額)
13. みかん(年間購入数量)
14. 緑茶(年間支出金額)
15. 緑茶(年間購入数量)
16. 茶類(年間支出金額)
17. うなぎのかば焼き(年間支出金額)
18. ペットフード(年間支出金額)
19. キャベツ(年間支出金額)
20. キャベツ(年間購入数量)
21. ハンバーグ(年間支出金額)
22. 殺虫・防虫剤(年間支出金額)

健康寿命

平均寿命と健康寿命の差：平成22年



健康寿命：
「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

健康寿命 静岡県と全国と比較

	男性	女性	男女計
静岡県	71.68歳 全国2位	75.32歳 全国1位	73.53歳 全国1位
全国	70.42歳	73.62歳	72.13歳

(H22の統計. 静岡県公式ホームページ)

ちなみにその理由は

静岡県が健康寿命日本一になった背景

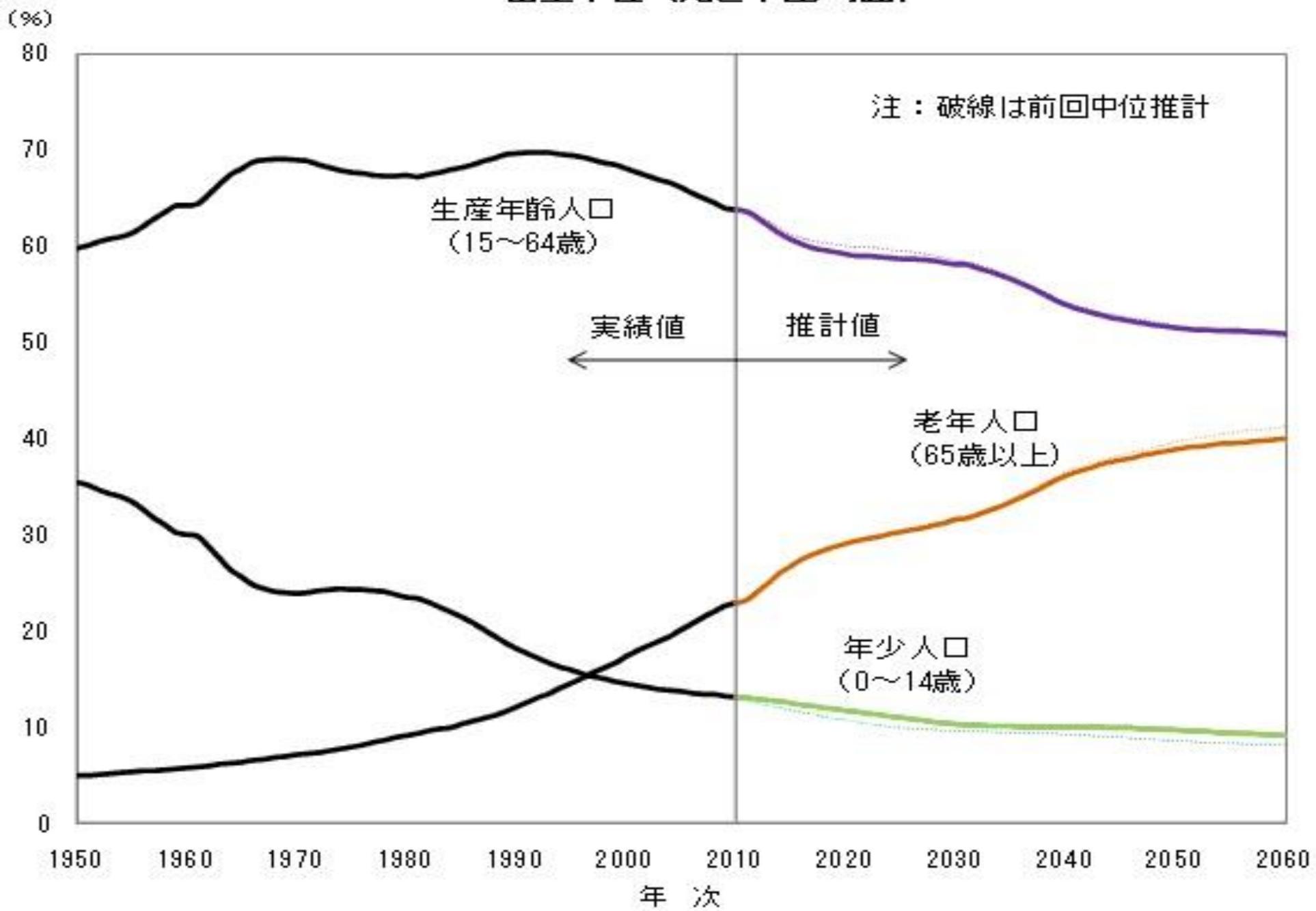
- 地場の食材が豊富で食生活が豊か(農水産物の生産品目数219品目(全国1位))
- 全国一のお茶の産地で日ごろからお茶をたくさん飲んでいる(緑茶1世帯あたりの年間支出金額及び購入量静岡市全国1位、浜松市全国2位)
- 元気に働いている高齢者が多い(高齢者の就業割合全国4位)
- 温暖な気候からくる穏やかな県民性



2006静岡ねんりんピックキャラクター チャッピー

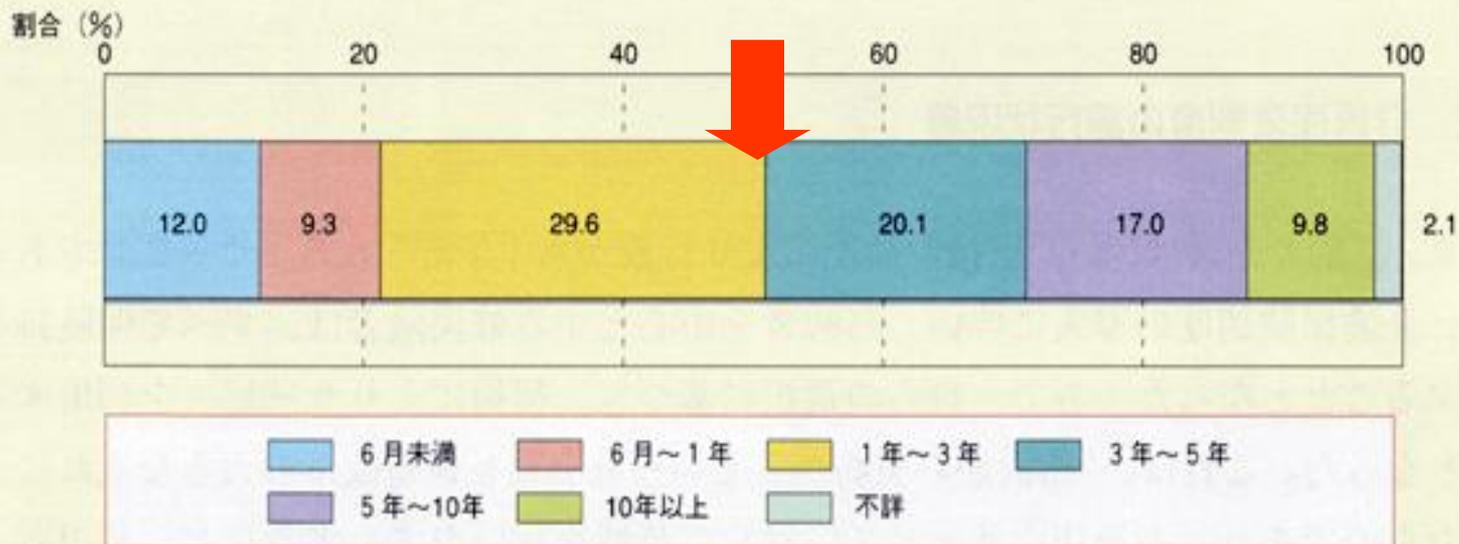
図1-4 年齢3区分別人口割合の推移

— 出生中位 (死亡中位) 推計 —



長い介助を要する期間

図表1-3-4 65歳以上の者について手助けや見守りが必要となつてからの期間

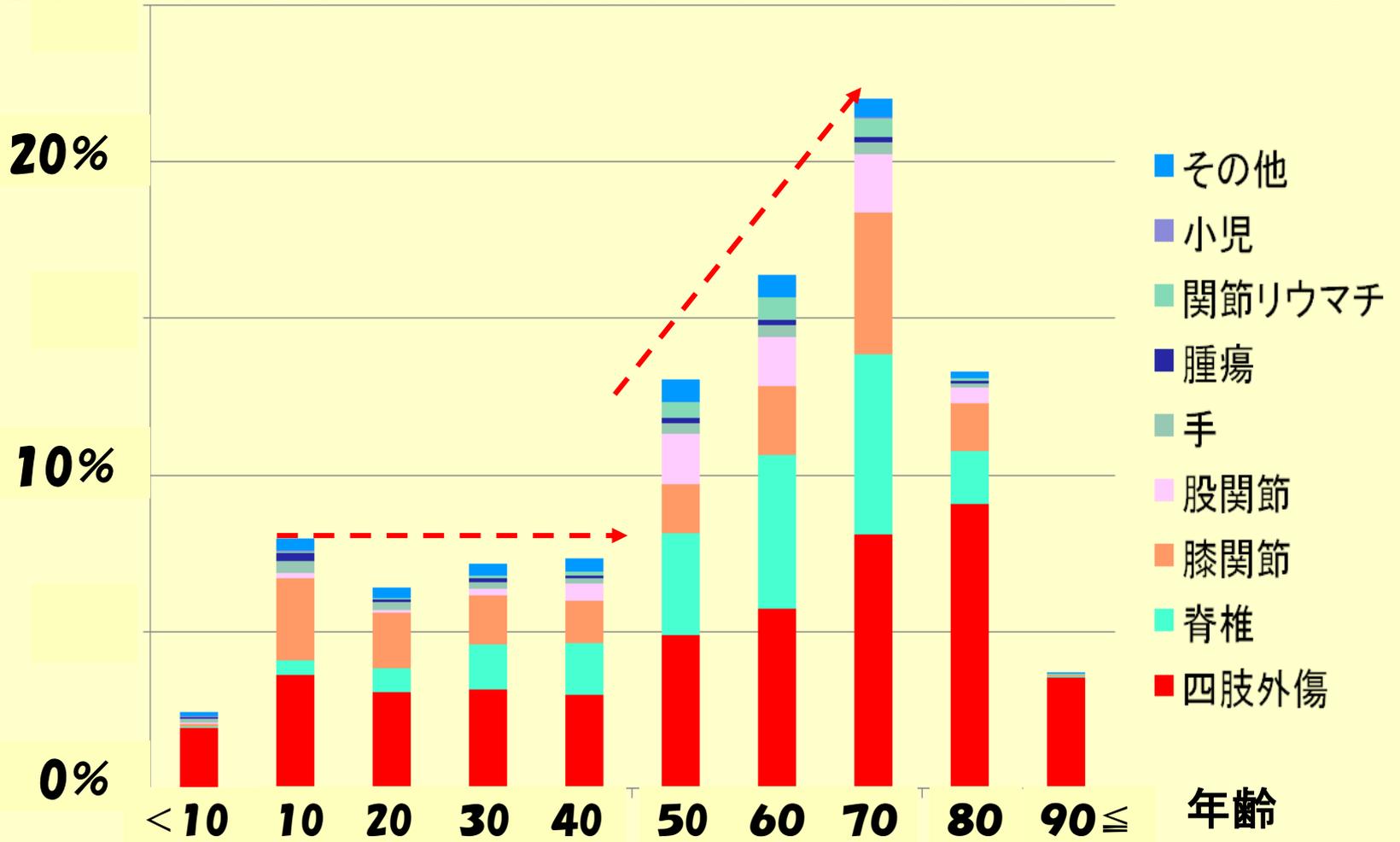


資料：厚生労働省大臣官房統計情報部「国民生活基礎調査」(2001年)から政策統括官付政策評価官室作成

(注) 手助けや見守りが必要な者のうち、屋内での生活に何らかの介助を要したり1日中ベッド上で過ごしたりといった状態にある者についての割合である。

約5割が3-5年以上である

骨・関節（運動器）の手術と年齢



2006年－2007年(各年7－12月)

退院院患者数:246,954人

資料提供者:松田晋哉、康永秀生

ロモティブ シンドロームおさらいのまとめ

まだまだ頭はしっかりしているのに
加齢による足腰の劣化で
人の世話になるのは嫌――個人の立場

このまま超高齢化社会となり
介護を要する人が増え続けると
国家財政は破綻
若いころから予防に励む一国の立場

2004
4/13 5-9時

本日お話しすること

ロコモティブシンドロームとは
足腰にこたえる疾病について

骨粗しょう症

脊椎椎体圧迫骨折

大腿骨頸部骨折

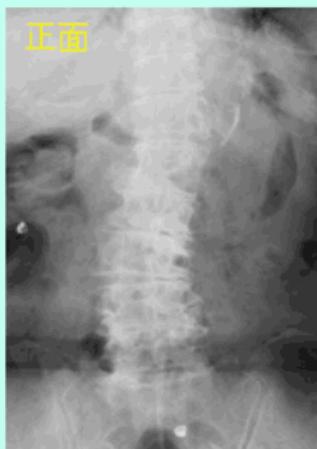
変形性膝関節症

腰部脊柱管狭窄症

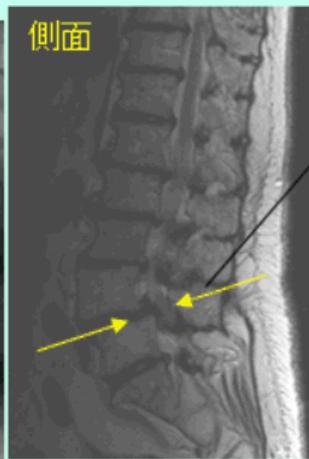
健康寿命と日本の介護事情

ロコモティブシンドロームの予防

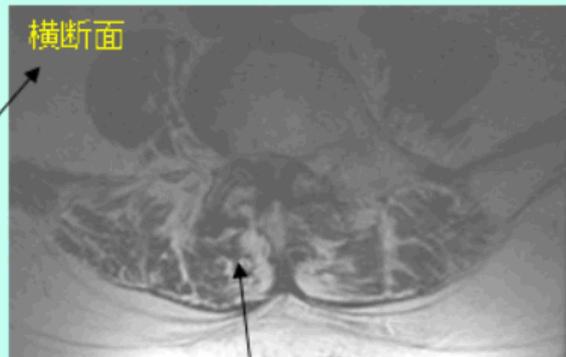
運動器の障害が一人に複数ある



変形性脊椎症



腰部脊柱管狭窄症



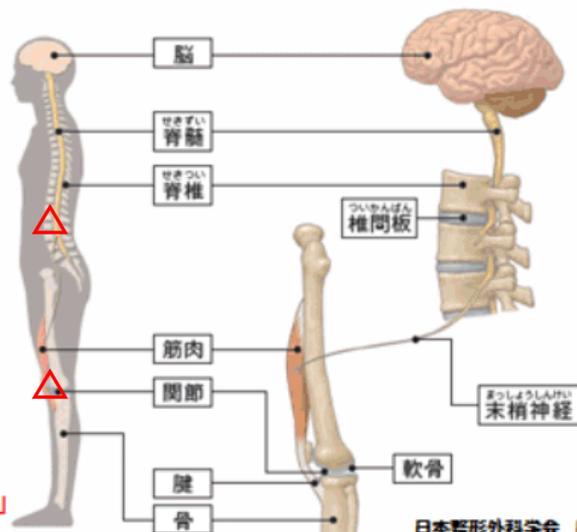
筋肉の萎縮
「足腰がしっかりしない」

「足がしびれる」



両側変形性膝関節症

「膝が痛い」



日本整形外科学会 ロコモパンフレット 2009年版から

日常で自分で気づく

ロコモチェックで思いあたることはありますか？



- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)



- 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)



- 家のなかでつまずいたり滑ったりする

7つの ロコモチェック



- 片脚立ちで靴下をはけない



- 階段を上るのに手すりが必要である



- 横断歩道を青信号で渡りきれない



- 15分くらい続けて歩けない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

年代相応の脚力を維持していますか？

おむとにも片脚で立ち上がった一番高い台の高さを測定結果とします。

測定結果：40cmの台において、片脚で立ち上がらなかった場合は、両脚で立ち上がった一番高い台の高さを測定結果とします。

判定方法：測定結果が各年代での立ち上がれる台の高さの目安、及び、それより高い場合、年代相応の脚力を維持していると判定します。

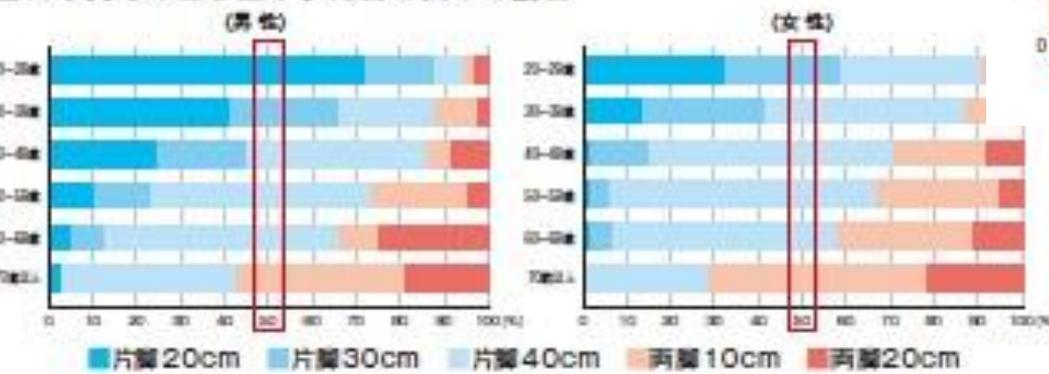
各年代[※]での立ち上がれる台の高さの目安

年代	男性		女性	
	片脚	両脚	片脚	両脚
20~29歳	20cm	30cm	30cm	40cm
30~39歳	30cm	40cm	40cm	50cm
40~49歳	40cm	50cm	50cm	60cm
50~59歳	40cm	50cm	40cm	50cm
60~69歳	40cm	50cm	40cm	50cm
70歳以上	10cm	20cm	10cm	20cm

※年代別の測定結果も参考にしてください。

※年代別の測定結果も参考にしてください。

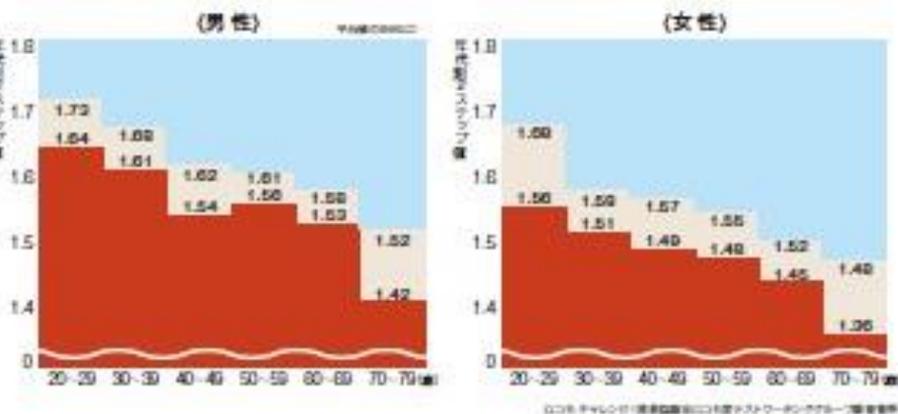
各年代での立ち上がった台の高さの割合



年代相応の歩幅を維持していますか？

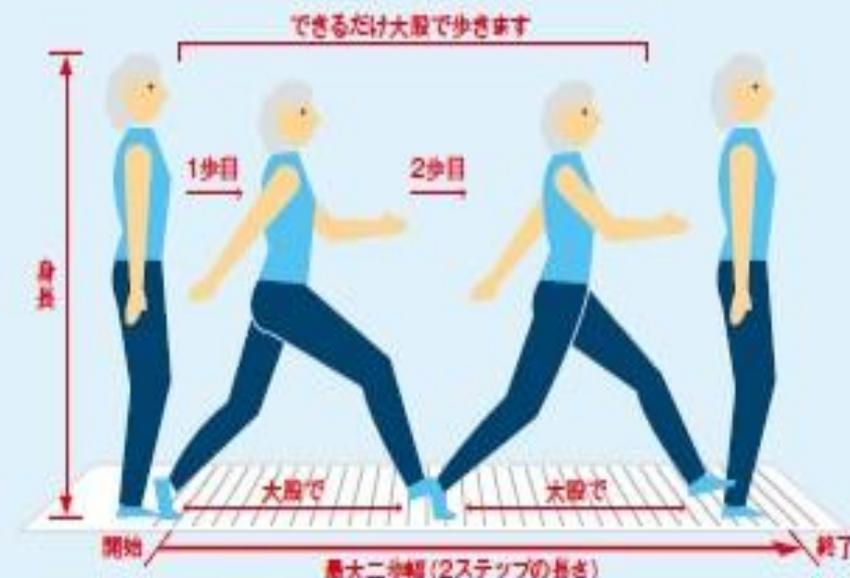
判定方法 「2歩幅(cm)÷身長(cm)=2ステップ値」が各年代の平均値(下記グラフの□部分)に入っている場合、及び、それより高い場合、年代相応の歩幅を維持していると判定します。

年代別2ステップ値[※]



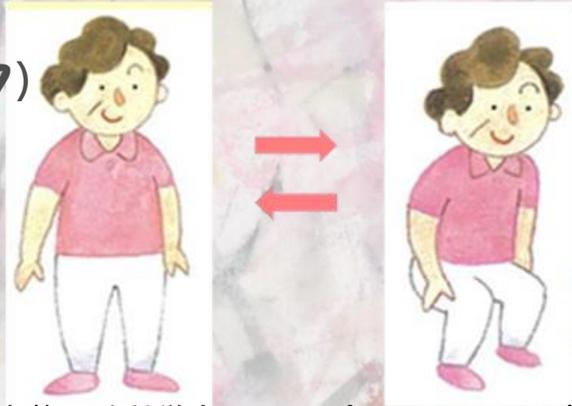
2ステップ値の算出方法

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



トレーニング(ロコトレ)が大切である

スクワット(ハーフ)



開眼片脚立ち



日本整形外科学会 ロコモパンフレット2010年度版より



中高年者では多くの人で
脊椎や関節軟骨に変性が
すでに始まっている

→ 膝や腰に配慮したト
レーニングが大切

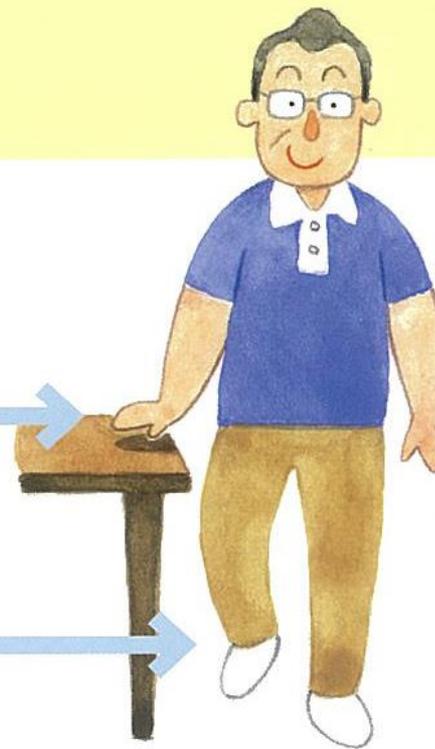
ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

開眼片脚立ち

左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ず
つかまるものがある場所
で行いましょう。

床に着かない程度に片足
を上げます。

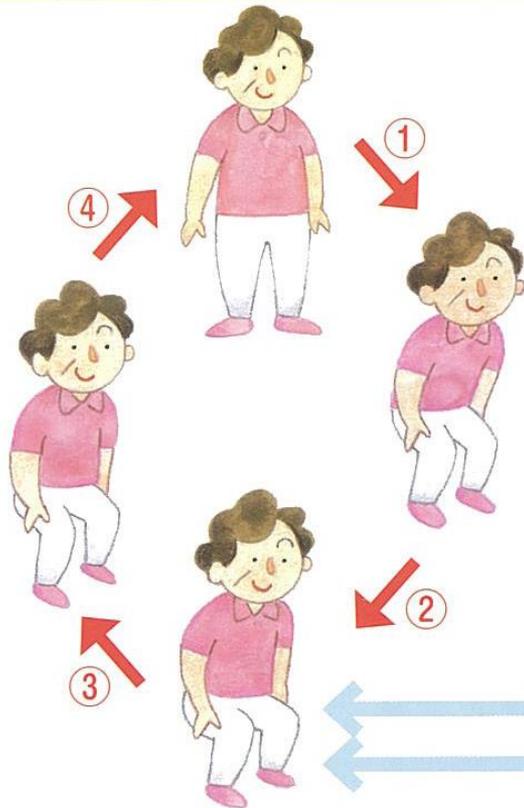


日本整形外科学会 ロコモパンフレット2010年度版より

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

スクワット(ハーフ)

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



安全のために椅子やソファーの前で行いましょう。

膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

ゆっくり
5~6回
1日3回

日本整形外科学会 ロコモパンフレット2010年度版より

ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

片脚立ち

スクワット

その他の
トレーニングプログラム

症状改善のための
トレーニング

どこでも外出できる



グレード3

自宅近くなら外出できる



グレード2

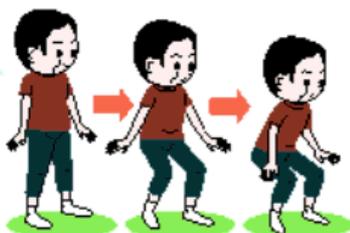
支えなく
室内の移動ができる



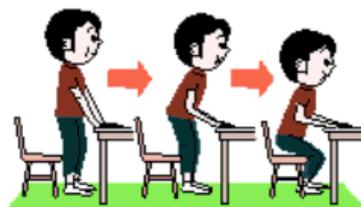
グレード1

杖や伝い歩きなどで
室内の移動ができる

室内の移動はできない
が、
椅子に座ることができる



グレード3



グレード2



グレード1



無理のない程度
のお好みのトレーニング



腰猫体操



腰:
大腿四頭筋訓練



腰: 可動域訓練

個人のアダプトに合わせて ロコモ2010KN
安全にできることから始めましょう

食生活でロコモ予防

(日整会ホームページ)

メタボリックシンドローム 男性1/2 女性1/5 日本 4700万人
体重増加→腰、膝の負担増大
無理なダイエット→低栄養による体力低下骨量減少
5大栄養素（炭水化物、脂質、蛋白質、ビタミン、ミネラル）
をバランスよく

五味偏勝とは一味を多く食過すを云。
甘き物多ければ… 辛き物過れば…
鹹（しおはゆ）き物多ければ…
苦き物多ければ… 酸き物多ければ…

五味をそなへて、少づ、食へば病生ぜず。
諸肉も諸菜も同じ物をつゞけて食すれば、滞りて害あり。
(貝原益軒 養生訓 卷第三)

ロコチェック該当

最近急に悪くなった
痛みがある
日常生活で支障がある
健康、体力に対する不安がある

： 医療機関で相談してください

いいえ

はい

自主ロコトレ
安全にできるレベルからはじめる

医療機関を受診する

痛みがある
悪くなっている
効果が感じられない

自主ロコトレ
すすめられる

医師の指導
の下
ロコトレを行う

治療を
受ける

いいえ

はい

ロコトレ
続ける

自主ロコトレ
すすめられる

医師の指導
の下
ロコトレ行う

治療を
続ける

総まとめ

ロコモティブシンドロームとは足腰が弱る疾病で健康寿命が縮むこと

大腿骨頸部骨折では死に至ることも珍しくない

加齢に由来するが始まりは中年期のことも

**予防：適度な運動（低負荷）とバランスのよい食事
⇒ 養生訓で述べられている**

誰しものが足腰が弱ることは避けられない。治療法を正しく選択できるように知識を増やしましょう