

年を取っても歩き続けるには？

椅子から立って歩くときに、歩きにくくなりました。脚の付け根が固まっているように感じます。年を取っても歩き続けるには、どのような点に気を付けると良いのでしょうか。

お医者さんに聞いてみよう



18

「椅子から立ち上がった後、歩きに歩きにくくなった」との訴えから、これはいわゆる「ロコモティブ（ロコモ）症候群」と呼ばれる病気（症候群）の典型的な症状と言えます。

ロコモとは、運動器の障害のために移動機能が低下した状態のことを指します。高齢になるとさまざまな運動器の衰えにより、今までできていたことができなくなる

運動習慣化でロコモ予防

ロコモーショントレーニング

片脚立ち 左右とも1分間で1セット、1日3セット

1 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立つ

2 床につかない程度に、片脚を上げる

ポイント

■ 支えが必要な人は、机に手や指先をつけて行う



姿勢を真っすぐに

スクワット 5~6回で1セット、1日3セット

1 足を肩幅に広げて立つ

2 お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻る



膝がつま先より前に出さない

スクワットができない場合

椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返す。机に手をつかずにできる場合はかざして行う



ポイント

- 動作中は息を止めない
- 膝の曲がりは90度を大きく超えない
- 支えが必要な人は、机に手をつけて行う
- 案にできる人は回数やセット数を増やして行ってもよい

ロコモの原因としては①関節の病気の萎縮②神経の機能異常③下肢の筋肉の萎縮が挙げられます。

①関節の病気は変形性関節症と言われるもので、関節を構成する軟骨の摩擦（すり減り）が原因

「脚の付け根が固まっている」ように感じるといふことですので、股関節の変形性関節症の疑いがあります。これは股の付け根あ

たりの痛みを引き起こし、股関節の可動域の低下（動きの制限）をもたらします。これによって足の運びが制限され、スムーズな歩行が妨げられます。

②神経の機能異常については、脳や脊髄といった中枢神経、また腰から下肢への末梢神経の機能低下によって生じます。神経内の老化現象、または外からの神経の圧迫により下肢のまひなどが起こると、筋肉に力が入らなくなってしまう。神経機能の異常は、下肢への痛みやしびれを伴うことが多いので、ビリビリ、じりじりとした異常感覚がある場合には神経障害を疑います。

で起ります。関節の軟骨は関節をスムーズに動かす大事な組織です。しかし年を取るにしたがって徐々にすり減ってなくなっていくます。

③「脚の付け根が固まっている」つまり老化的現象です。若い頃比べて活動量が低下すると、日ごろからの筋肉への負担が少なくなり次第に筋肉が痩せていきま

す。最も多いのが③の筋肉の萎縮、つまり老化的現象です。若い頃比べて活動量が低下すると、日ごろからの筋肉への負担が少なくなり次第に筋肉が痩せていきま

ケースが増えています。



1日20〜30分歩こう



筋肉の萎縮などが原因



運動器衰え移動機能低下

《答える人》



川口 善治さん

富山大付属病院 整形外科診療部門長

です。筋肉の萎縮は数カ月という短期間で起こることがあり、注意が必要です。筋肉が萎縮するのは早いですが、それを戻すには時間がかかります。宇宙飛行士が地球に帰るとしばらく歩けないのは、まさに筋肉の萎縮が原因です。

これらを克服するためには、運動の習慣をつけることが大切です。ロコモ予防のための体操（ロコモトレーニング、通称・ロコトレ）はインターネットや多くの書籍に詳しく記載されていますので、それらを参考に適切なロコトレを行っていたらよいことをお勧めします。

ロコトレの中では特に「片脚立ち」と「スクワット」が、元気な足腰を支えるために必要な運動であるとされています。ただし運動の回数ややり方を他人と比べる必要は全くありません。ご自身に合った安全な方法で無理せず行いましょう。

また1日20〜30分の歩行は運動器の老化現象を予防するばかりでなく、寿命の延長、認知症予防など健康維持にも効果があることが分かっています。陽気な良くなったなどの時期に、日ごろから散歩などの運動習慣をつけていただき、是非ロコモ予防対策をしっかりとやっていただければと思います。