

運動機能の老化について

いわて医療通信【運動機能の老化と運動①】

運動機能はほとんどの人において加齢により低下しますが、性別や運動能力の個人差、運動習慣などによつて、低下する程度や速さには大きな違いが出てきます。

れを原因の一つとして、要介護になるリスクが高い状態を、口口モティブ症候群(以下、口口モ)といいます。口口モの原因には他に運動器自体の疾患があります。運動器自体の疾患には、

「已診断してみてください。」
運動機能を維持すること
は転倒防止にもつながり
心身機能や日常生活活動の
維持、介護予防にも大きな
役割を果たします。これに
は骨骼筋の筋力維持、強化

人は誰でも加齢とともに、筋肉を構成する筋線維数が減少し、萎縮することにより、筋肉量が減少します。加えて日常において運動の頻度や量が減ることにより筋力の低下が著明になります。これは「サルコペニア（加齢性筋肉減弱症）」

変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背、易骨折性、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症などがあります。これらの病気は、痛み、関節可動域制限、筋力低下、麻痺、感覺障害を伴うことによりバランス能力、体力、移動能力の低下をきたし、加齢による

が非常に重要なになりますが、加齢により低栄養となり必要な栄養素が摂取できないと筋力低下を引き起します。例が見受けられます。日々の食事を通して、タンパク質をはじめとする適切な栄養素の摂取が重要なことを申し添えます。

と呼ばれる状態で、「加齢

運動器機能不全と相まって
容易に転倒しやすくなりま

岩手医科大学
リハビリテーション医学

(5) 2020年2月23日(日)【3月号】

と呼ばれる状態で、「加齢に伴つて生じる骨格筋量と骨格筋力の低下」と定義されます。加齢によりゆっくり進行するので、転倒による骨折により初めてわかる場合があります。これを機に生活不活発病へ移行し、さらに筋力やバランス能力が低下してしまい、運動機能の低下を助長します。こ

運動器機能不全と相まって容易に転倒しやすくなります。また口口モは代謝症候群(メタボ)や認知症となりんで、「健康寿命の短縮」「寝たきりや要介護状態」の大要因となっています。まずは日本整形外科学会公式口口モティブシンドローム予防啓発公式サイト内の「口口チエック」でぜひ自

岩手医科大学
リハビリトーション医学
岩手医科大学附属病院
西村 行季
リハビリテーション部 理学療法士
米沢 勇悟
日本整形外科学会公式ロゴ
モテ マツシハセロームズ
諸発公式サイト
<https://locomo-joa.jp/check/judge/>

群(アダホ)や認知症となる
んで、「健康寿命の短縮」「寝

岩手医科大学附属病院
リハビリテーション部 理学療法士

たきりや要介護状態」の3大要因となっています。非

日本整形外科学会公報

ズは日本整形外科学会公式

日本整井外科学会公認
モティブシンゲローム序防

口「モテイブシンゾローム
予防警発公式サイト内の

監査報告書