



いわて医療通信【運動機能の老化と運動①】

## 運動機能の老化について

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、運動習慣などによって、低下する程度や速さには大きな違いが出てきます。

運動機能はほとんどの人を原因の一つとして、要介護になるリスクが高い状態を、ロコモティブ症候群(以下、ロコモ)といいます。ロコ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、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

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)」と呼ばれる状態で、「加齢に伴っ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。これを原因の一つとして、要

自己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。これには骨格筋の筋力維持、強化が非常に重要になります。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こ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。

岩手医科大学

リハビリテーション医学

西村行秀

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

米沢勇悦

日本整形外科学会公式ロコ

モティブシンドローム予防

啓発公式サイト

<https://locomo-joa.jp/check/judge/>

「ロコチェック」の自己

予防啓発公式サイト内の

「ロコチェック」の自己

予防啓発公式サイト内の