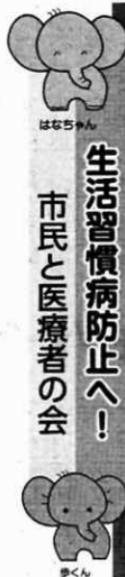


小泉の「元気」で行く「元気」



生活習慣病防止へ！

市民と医療者の会

— (21) —

◎元気な高齢者で行こう！ 要となる原因は、「認知症」日本では少子高齢化が進むが18・7%と最も多く、次いで、2018年9月の推計で「脳血管疾患（脳卒中）」は総人口に占める65歳以上の15・1%、「高齢による衰弱」割合は28・1%と発表され、13・8%、「骨折・転倒」12%。「人生100年時代」・5%です。この中で「高齢」と言われ、平均寿命の延伸は「による衰弱」は早期に発見し、素晴らしいのですが、介護を介入することで、骨折・転倒を必要とする高齢者が増加する。倒を防ぎ、さらには認知症やならば、少子化もあって、脳血管疾患の発症予防にもついで高齢者を支え切れなくなるとなる可能性があります。

年を重ねるにつれて、誰しも身体機能が低下しますが、意外にその低下に気が付かないものです。ロコモとはロコモティブ症候群の略で、2007年に日本整形外科学会に

◎ロコモとは？
老いることは誰しも避けることができません。介護が必要

健康寿命を延ばそう

です。和名は「運動器症候群」です。

運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器管のことで、骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などですが、それらの機能が加齢に伴って低下します。低下する原因には、

椎管狭窄症や変形性関節症、骨粗鬆症が含まれます。

ぜひ日本整形外科学会公認のホームページ (<https://loc.omo-join.jp/>)

「自己評価をしてくださいます。低下する原因には、

椎管狭窄症や変形性関節症、骨粗鬆症が含まれます。

世界保健機構（WHO）によると、「健康とは単に病気がない、虚弱ではない」というのみならず、身体的、精神的、そして社会的に完全に良好な状態を指す」とあります。

「フレイル」とは、

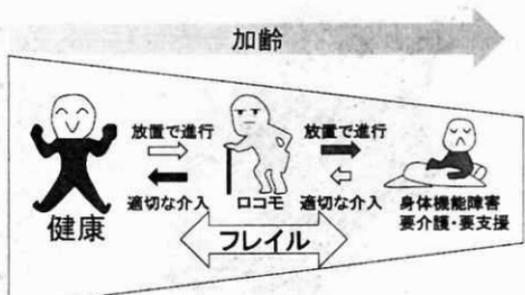
「フレイル」にも身体的、社会的、精神的、社会的

ロコモ、フレイル予防を

症、骨粗鬆症が含まれます。ロコモは立ち上がりテスト、2ステップテストなどの簡単な身体テストやロコモ25という質問票でロコモ度が評価できます。的確にロコモか

るわけではなく、その間の期間が短縮されています。この中間期間がフレイルであり、日

「社会的フレイル」とは、社会的な状態に含まれます。



「社会的フレイル」とは、社会的な状態に含まれます。

「年だからしょうがない」と諦めず、ロコモやフレイルを予防していつまでも元気な高齢者で行きましょう！

群、通称「メタボ」でしょう。メタボは、お腹（内臓）まわりに脂肪がたまり、高血圧、糖代謝や脂質代謝異常を伴い、放置しておくと、狭心症や心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険が高まります。医学的には内臓脂肪蓄積型の肥満ですが、メタボの方が覚えやすく関心もひき、メタボ検診と呼ばれる特定健診にもつながりました。このようにカタカナ用語は国民の健康意識の向上に一役買っています。



糖尿病・代謝・内分泌内科 主任教授、竹本 稔