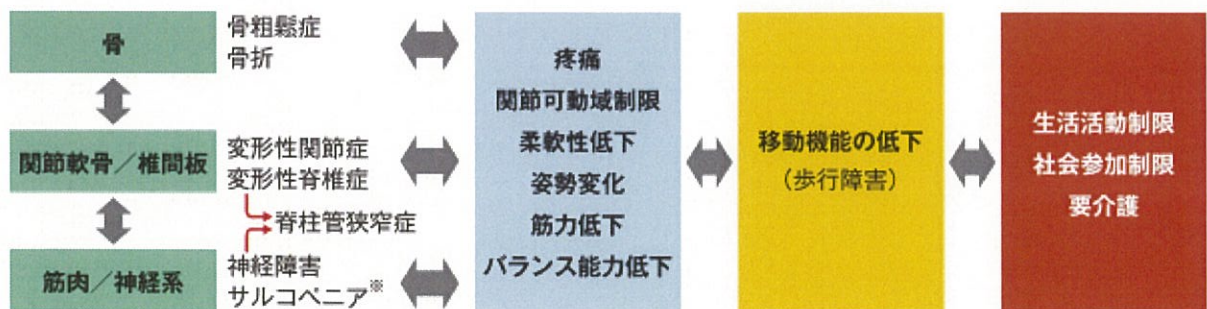


# ロコモティブシンドロームとは

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると寝たきりや要介護状態に移行することがあります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが我々整形外科医の大切な使命だと考えております。



ロコモティブシンドロームの概念図

※加齢に伴う筋量・筋力の低下のこと。「加齢性筋肉減少症」ともいいます。

# ロコモ度テスト～ロコモを知ろう！

「ロコモ度テスト」は、移動機能<sup>※</sup>を確認するためのテストです。

※移動機能とは立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な“身体の移動に関わる機能”

「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ 25」の3つのテストから成っています。

定期的に「ロコモ度テスト」をおこない、移動機能の状態をチェックすることをおすすめいたします。当院では予約制でロコモ検診を行っております。専門のスタッフがロコモ度テストを実施、適切なアドバイスを行わせていただきます。またロコモが進行することでおきる転倒による骨折・・・骨折を予防するためには現在の骨密度をしっていくことも重要です。当院のロコモ検診では骨粗鬆症の診断において信頼性の高い腰椎と大腿骨の近位部の骨密度を測定させていただき現在の骨密度を判定いたします。またすでに骨粗鬆症になっている方はしらずしらずに背骨の圧迫骨折が生じていることもありますので当院のロコモ検診では胸腰椎のレントゲンの撮影を行います。背骨のレントゲンを撮影することで骨粗鬆症の大まかな程度と圧迫骨折の有無を判断することが可能です。

# ロコモ検診のお知らせ <<予約制>>

## 対象者

- ・ 骨粗鬆症が心配な方
- ・ 腰、股関節、膝関節に不安をお持ちの方
- ・ 寝たきりを予防し、生き生きとした老後生活をおくりたい方
- ・ 現在の運動機能を評価しておきたい方（若年層でも可です）

## 通常検診内容（当日判定可能です）

### 1. リハビリスタッフによるロコモ度テスト

～移動機能を評価

### 2. 測定マシン（コンビット）による大腿筋力測定

～下肢筋力の中で最も重要な大腿筋の筋力を評価

### 3. 骨密度測定（腰椎 大腿骨近位部）

～骨粗鬆症の診断にもっとも有用な腰椎および大腿骨近位の骨密度を評価

### 4. 胸腰椎レントゲン

～骨粗鬆症の程度や圧迫骨折の有無、側彎等形態異常の有無を評価

## 5. 医師による総合判定

～現在の運動機能や転倒リスクを総合判定

骨粗鬆症の予防や治療についてアドバイス

### オプション（上記検診後1週後目安に総合判定を行います）

#### 1. 膝関節・股関節レントゲン

～軟骨の摩耗を評価

#### 2. 血管年齢

～動脈硬化の程度や動脈のつまり具合を評価

#### 3. 骨代謝マーカー測定（血液検査）

～骨吸収（破壊）および骨形成マーカーを測定し骨代謝を評価

### 料金

通常検診：10,000円（税別）

通常検診+オプション：15,000円（税別）

### 予約（受付窓口もしくは電話にて）

武蔵境病院附属あんずクリニック 0422-50-9770