

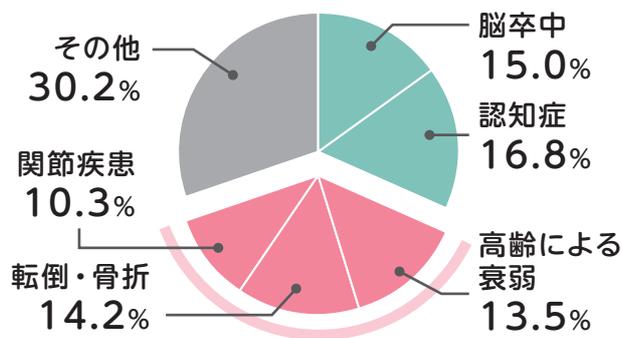
なぜ高齢期に運動が必要なのか

足腰の衰えが介護の原因に

介護が必要になる状態(要介護状態)になる原因として、足腰の衰え(運動器の機能低下)が多くの割合を占めていて、この傾向は高齢になるほど増えていきます。

足腰が衰えると、「立つ」「座る」「歩く」など体を動かすための基本動作が難しくなり、日常生活にさまざまな支障が出てしまいます。

●65歳以上の要介護状態の原因



足腰の衰えが主な原因

資料：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」

高齢期は特に足腰が衰えやすい

高齢期に足腰が衰えやすい理由として、高齢期特有の筋肉の減少(サルコペニア:筋肉減少症)があります。運動で筋肉を刺激することが減ったり、食事でタンパク質の摂取が不足したりすると、筋肉量がどんどん減少してしまいます。

また、足腰の筋肉が弱まったり関節に異常があったりして、要介護の危険が高まった状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群:通称ロコモ)といいます。ロコモが進行しないようにするには足腰を鍛える必要があります。

ロコモチェック

1つでもあれば
要注意!

- 片脚立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまずいたりすべったりする。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 家のやや重い仕事が困難である。
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。



資料：日本整形外科学会