

! ロコモの原因

ロコモの原因には大きく分けて二つあります。一つは、運動器自体の疾患です。加齢などによって、変形性関節症、関節リウマチなどで筋力の低下や麻痺等がおこると、バランス能力の低下や移動能力の低下を引き起こします。

もう一つが、加齢による運動機能不全です。身体機能が衰えると、筋力の低下、持久力の低下などがおこり、同じく移動能力の低下などを引き起こし、要介護リスクが高まります。

加齢による運動機能不全などと聞くと、自分はまだまだ若いから大丈夫、なんて安心してしまっている人もいませんか。しかし、骨や筋肉の量のピークは20～30代。若いころから骨や筋肉に適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫な身体が維持されます。この時期に骨や筋肉が弱ったままでは、40代以降身体の衰えを感じやすくなり、高齢になったときに思うように動けなくなる危険性があるのです。

💡 ロコモを引き起こす移動能力の低下は、少しずつ進行します。思い当たることはありませんか？

20代
～30代

① 運動習慣のない生活

運動習慣のない生活が続くと、運動器が徐々に衰えていきます。



② 活動量の低下

少しの階段にエレベーターを使ったり、ちょっとそこまでの買い物に車を使ったりしていませんか？活動量の低下は、運動器の衰えにつながります。



③ 痩せすぎと肥満

痩せすぎは、骨や筋肉が弱くなる原因となります。また、肥満は腰やひざの関節に大きな負担をかけ、関節軟骨の衰えにつながります。

④ スポーツのやりすぎや事故によるけが

スポーツで関節を酷使したり、思いがけないけがをしたりすると、大きなダメージを負ってしまうことがあります。

⑤ 痛みやだるさの放置

腰痛や関節の痛みを加齢のせいにして放置していませんか？運動器の衰えの中には重篤な病気が隠れている可能性もあるので、注意が必要です。

⑥ 運動器疾患の発症

ロコモの原因となる主な病気
・骨粗鬆症
・変形性関節症
・変形性脊椎症... など



次号は、「ロコモティブシンドローム 実践篇」です。自分のロコモ具合を知るロコモチェックや、ロコモの予防法を特集します。乞うご期待！

移動能力の低下

40代以降

abc word: 健康寿命

健康寿命という言葉は聞いたことはありますか？

健康寿命とは、健康で日常的に介護を必要としない、自立した生活ができる生存期間のことです。平均寿命から、介護状態、つまり自立した生活ができない期間を引いた年数が、健康寿命となります。平成22年に厚労省が調査したところ、日本人の健康寿命は、男性70.42歳、女性73.62歳でした。一方で平均寿命が男性79.55歳、女性86.30歳ですから、計算すると、平均して男性は約9年、女性は約12年介護状態にあることとなります。因みにWHOの平成16年の調査では、日本人は健康寿命世界第一位でした。健康寿命を延ばして、最後まで健康でいきいきとした生活を送りたいですね。

健康寿命 上位5都道府県

男性	女性
① 愛知 71.74	① 静岡 75.32
② 静岡 71.68	② 群馬 75.27
③ 千葉 71.62	③ 愛知 74.93
④ 茨城 71.32	④ 沖縄 74.86
⑤ 山梨 71.20	④ 栃木 74.86

単位 = 歳



低温やけどにご注意ください！

寒さ厳しいこの季節に欠かせないのが暖房グッズですね。使い捨てカイロ・湯たんぽ・電気毛布・電気こたつなど、熱すぎないほどよい温度で暖まることのできる優れたものがたくさんありますが、近年、これらの暖房グッズで「低温やけど」を負う人が増えています。

一般的なやけどに比べて肌表面の変化が少ないため、軽く捉えられがちな低温やけど。実は放っておくと危ないんです。ここでは、低温やけどが発症する環境とその予防法についてご紹介します。

🔍 CHECK! 低温やけどになるのはどんなとき…？

やけどは【温度×時間】の関係で発症します。体温よりも少し高いくらいの温度の熱源に長時間触れ続けることで低温やけどになります。一般的な暖房グッズの温度と、発症までにかかる時間の関係は以下の通りです。

温度	発症までにかかる時間
44℃	3～4時間以上
46℃	30分～1時間
50℃	2～3分

衣服に貼るタイプのカイロの温度は50℃!! 直接触れるとたったの2～3分でやけどに…



📖 note “本当はコワイ” 低温やけど。予防法はあるの？

私たちの体は、直接火に触れたり熱湯がかかったりしたとき、その瞬間に熱さを感じて熱源から離れるため、万が一やけどを負ったとしても、皮膚の深部にまでやけどが及ぶことはそれほど多くありません。

ところが低温やけどの場合、熱源が低温のため、長時間触れていても熱さや痛みを感じにくく、やけどが低い温度でゆっくりと進行していきます。そのため、気付いた時には重症化しているケースが多いのです。最悪の場合、皮下組織が壊れて入院や植皮手術が必要になることもあります。軽症の場合でも、傷跡が残るあるいは治るまで数ヶ月かかる可能性があるため、軽く見ずにしっかりと予防することが大切です。

低温やけどを起こす危険性のあるもの



ノートPCや充電中の携帯電話も?!

🚨 出ていますか？予防法をチェック！

- 布を間に挟んで伝わる熱を減らす
- 同じ部位に当たる状態で長時間使わない
- 就寝時に一晩中使うことは絶対に避ける
- 違和感を感じたらすぐに使用を中止する

それでも低温やけどになってしまったら…
熱傷を専門とする皮膚科や形成外科を受診しましょう。

! お知らせ

Dedication & Hospitality

☆ソフィアケアプランニ子玉川を開設しました☆

●ソフィアケアプランニ子玉川

〒158-0094 東京都世田谷区玉川4-8-7

※ソフィア訪問看護ステーション用賀 分室ニ子玉川と併設

TEL : 03-5797-5141 FAX : 03-5797-5142

