



ヤマメ(山女魚)。丹沢や足柄などの山地溪流に居て、「溪流の女王」と呼ばれる美しい魚。

川野 信之

ロコモティブシンドロームについて



はじめに

2012年に厚生労働省は、「健康面の支障がなく日常生活を過ごせる期間」として健康寿命を発表しました。健康寿命を延ばすためには、運動器の障害を予防することが大切です。

日本整形外科学会は、運動器の重要性を国民にアピールする目的でロコモティブシンドローム(以下ロコモと略す)という概念を提唱しました。それは「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」と定義されています。

ロコモ度テスト

ロコモを判定するためには2つのテストと質問票の【ロコモ25】があります。

①立ち上がりテスト

このテストでは下肢筋力を測ります。片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、程度を判定します。

・立ち上がりテストの方法(図1)

台は40cm、30cm、20cm、10cmの4種類の高さがあり、片脚または両脚で行います。

図1 立ち上がりテスト



- 10・20・30・40cmの台を用意します。まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。
- 40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。①の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げたほうの脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。

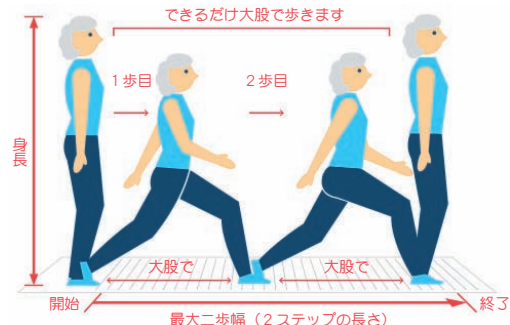
- ロコモ度1: どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない。
- ロコモ度2: 両脚で20cmの高さから立ち上がれない。

②2ステップテスト

このテストでは歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます(図2)。

- ①スタートラインを決め、両脚のつま先を合わせます。
- ②できる限り大股で2歩歩き、両脚をそろえます(バランスを崩した場合は失敗とします)。
- ③2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測ります。

図2 2ステップテスト



- ロコモ度1: 2ステップ値が1.3未満。
- ロコモ度2: 2ステップ値が1.1未満。

来月からリオデジャネイロオリンピックが開催されます。7人制ラグビーの採用とゴルフの復活が楽しみです。

さて今回のテーマは、「ロコモティブシンドロームについて」と「健康になってポイントも貯まります!」です。運動器の衰えを予防して、健康寿命を長くしましょう。そのためには、健幸ポイント制度も役立ちそうです。ぜひ、ご一読して試してみましょう。

- ④2回行って、良かった方の記録を採用します。
- ⑤次の計算式で2ステップ値を算出します。
2歩幅(cm)÷身長(cm)=2ステップ値

③ロコモ25

25問からなる質問票で簡単に回答ができます。インターネットで「ロコモ25」と検索すれば質問票がでできます。この質問で結果が7点以上でロコモ度1、16点以上でロコモ度2となります。

※これらのテストと質問票の悪い方でロコモ度を決定いたします。ロコモ度1よりロコモ度2の方が、運動機能低下の状態です。

ロコトレ

ロコモを予防するためにはロコトレが有効です。ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによって分かります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分に合った安全な方法で、まず「片脚立ち」と「スクワット」を始めましょう。

①ロコトレ1 バランス能力をつける「開眼片脚立ち」

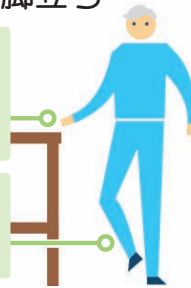
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう(図3)。

ポイント

姿勢を真っすぐにして行うようにしましょう。支えが必要な人は、十分注意して机に手や指をつけて行います。指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

図3 開眼片脚立ち

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
床につかない程度に、片脚を上げます。



②ロコトレ2 下肢筋力をつける「スクワット」

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう(図4)。

図4 スクワット



- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
 - ②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。
- スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

ポイント

動作の最中は息を止めないようにします。膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。

おわりに

今後さらに社会の高齢化率が進み、運動器疾患により日常生活に支障を来す患者さんが増えると予想されます。ロコモを理解し、その予防を行い、健康寿命を延ばしましょう。

(相模原市医師会 那須野 秀二)

〈参考文献〉日本整形外科学会ホームページ <https://locomo-joa.jp/check/test/>



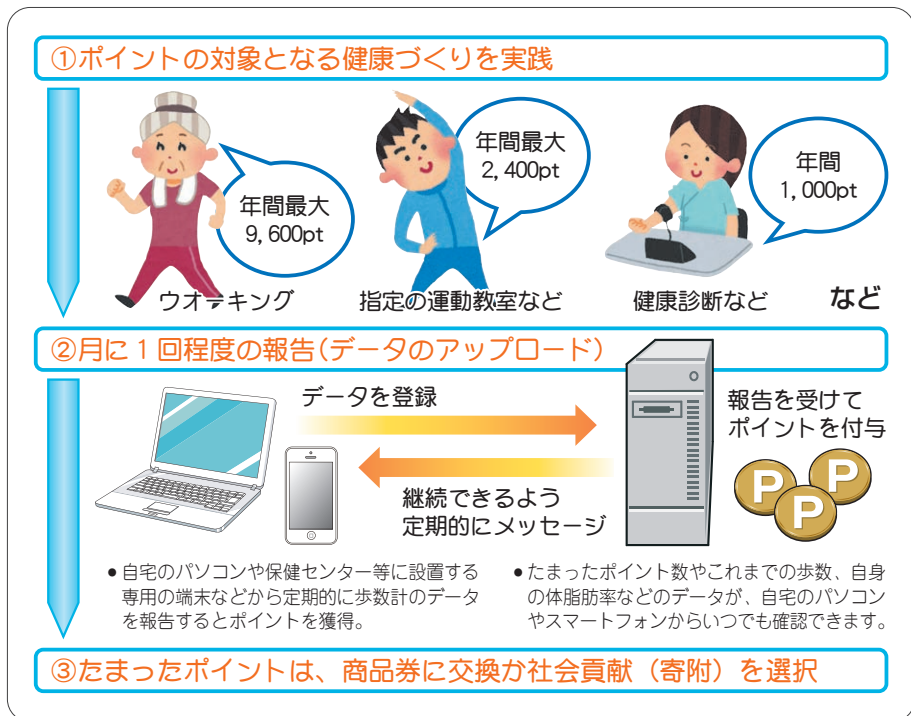
健康になって ポイントもたまります！

～健幸ポイント制度（モデル事業）参加者募集～

はじめに

相模原市では、皆さんが運動するきっかけや運動の継続を支援するため、9月から「さがみはら健幸ポイント制度」を実施します（平成31年3月までのモデル事業）。「健幸」は健康で幸せな状態をイメージする造語です。これは、市から配付する歩数計を持ってウォーキングしたり、指定した健康づくり教室に参加したり、健康診断を受けたりするなど、健康づくりに向けた行動を実践してポイントを獲得し、たまったポイントは、商品券と交換したり、社会貢献（寄附）したりすることができるものです。「体を動かしたい」、「運動を続けたい」、そんな思いのある皆さん、ぜひ参加してみませんか。

健幸ポイント制度の流れ



健幸ポイント制度の内容

- 実施期間 平成28年9月～平成31年3月（予定）
- 対象 市内在住の40歳以上（昭和52年4月1日以前生まれ）で、次の事項に取り組める人
 - ①市が配付する歩数計の携行・定期的な体組成の測定（データ報告を含む）〔必須〕
 - ②健幸ポイント制度に関するアンケート調査への回答・提出〔必須〕
 - ③対象の健康づくりプログラムへの参加〔任意〕
 - ④健康診断や特定健診の結果の提出〔任意〕
- 定員 1,000人（抽選）
- 費用 2,000円（歩数計の電池交換等は別途負担）

ポイントがためられる取り組み内容

ポイント名称	取り組み内容	たまるポイント数	
		月間最大	年間最大
がんばってますポイント	歩いた歩数に応じてポイントがつきます。	800 ポイント/月	9,600 ポイント/年
行きましたよポイント	市が指定したプログラムなどに参加した場合にポイントがつきます。ただし、月10日分までの参加がポイント付与の対象となります。	200 ポイント/月 (20ポイント/日)	2,400 ポイント/年
変わりましたポイント	体重が減ったり、筋肉が増えた場合にその変化に応じたポイントがつきます。	1,000 ポイント/3か月	4,000 ポイント/年
健診受けたよポイント	健康診断結果の提出などによって、健診受診が確認できた場合にポイントがつきます（毎年度1回まで）。	—	1,000 ポイント/年
続けたよポイント	6か月間連続でポイントが獲得できた場合にポイントがつきます。	500 ポイント/6か月	1,000 ポイント/年
合計			18,000ポイント/年

※初年度は期間が5か月のため、年間最大7,000ポイント。

- ポイントの交換など
ポイントは、「1ポイントを1円」とし、「商品券との交換」か「社会貢献（寄附）」を選択。商品券との交換は、500円単位です。

申込方法

Eメールかはがきに、①郵便番号②住所③氏名（ふりがな）④生年月日

⑤年齢⑥性別⑦電話番号⑧メールアドレス（ある人のみ）⑧「健幸ポイント参加申し込み」と書いて、7月31日（消印有効）までに下記の申し込み先へ。
※モデル事業の効果を検証するため、地域や年代などを考慮して抽選を行い、参加決定者のみにEメールかはがきでお知らせします。

参加までの流れ

- ①申し込み受付
- ②参加者の決定 8月中旬に参加決定者にお知らせします。
- ③説明会に参加 制度の概要を理解し、参加規定に同意していただきます。
- ④健康づくり行動の実践を開始 平成28年9月から。

おわりに

「以前に比べて体力がなくなった」と感じたり、「食事には気をつけているけど運動はちょっと・・・」と思ったりすることはありませんか。適度な運動は、身体の衰えや高血圧、糖尿病などを予防し、健康寿命を延ばすことにつながります。これまで運動に関心がなかった方、何かきっかけがあればと思っていただ方、ぜひこの機会に健幸ポイント制度に参加してみませんか。

申し込み・お問い合わせ

担当：相模原市役所保健所 地域保健課
(〒252-5277 中央区中央2-11-15)
電話：042-769-9241
Eメール：kenko-point@city.sagamihara.kanagawa.jp

市の医療費助成と公費医療の両方が対象となる人へ 県内医療機関での会計方法が変わりました

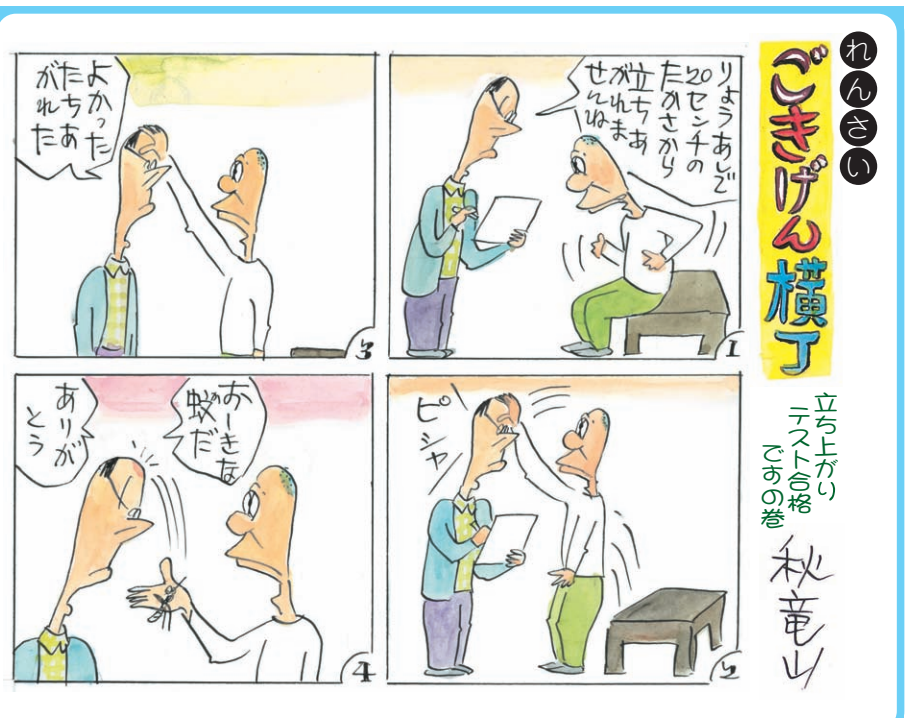
対象 次の両方を持っている方

- 医療証 重度障害者医療費助成（◎医療証）、小児医療費助成（◎医療証）、ひとり親家庭等医療費助成（◎医療証）のいずれか
- 公費医療受給者証 自立支援医療、指定難病医療、小児慢性特定疾病などのいずれか

従来は、医療機関の窓口で保険診療の自己負担分を一旦お支払いいただき、その後市へ払い戻し請求をしていただいていたが、**3月診療分からは、保険診療の自己負担分を支払うことなく会計ができるようになりました。** 県内医療機関を受診の際は、窓口にて特定疾病療養受療証（持っている人のみ）・健康保険証・医療証・公費医療受給者証を提出してください。

※県外・全国の国民健康保険組合（全国建設工事業・全国土木建築を除く）の加入者は、県内外によらず、医療証を使用できません。
※県外の医療機関では、従来どおりの会計方法となります。保険診療の自己負担分を一旦お支払いいただき、後日、市の窓口へ「医療費支給申請書兼請求書」を使って払い戻し請求をしてください。

お問い合わせ窓口 相模原市役所 地域医療課医療給付班
☎042-769-8231（直通） ☎042-752-1520
✉chiikiiryu@city.sagamihara.kanagawa.jp



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。