コロナ医療の最前線

カワムラ整形外科（犬山市）
河村英徳 先生

日頃の運動習慣がカギ！
防ごう！ ロコモティブ症候群（シンドローム）

コロナ下でも運動習慣続けていますか？ ここ数年、運動不足が原因で思わぬケガをする人が増えているそうです。そこで今回は運動機能が低下する「ロコモティブ症候群」について、整形外科医の河村英徳先生にお話を伺いました。

インタビューのフルバージョンはこちらから

地元密着、みんなの頼れるドクター

矢野 母の実家がすぐ近くの小牧なんですが、犬山の風光明媚な雰囲気も好きです。河村先生は医業を営むご家系の八代目でいらっしゃるんですね。

河村 曾祖父が犬山城の麓、本町で開業して以来、100年以上医療に携わっていますね。ここは祖母が1968年に開業しましたが、赤ちゃんからご高齢の方まで診療しています。

矢野 あのジャケットは救急の時に着られているのですか？

河村 はい。現在、愛知県の救急医療・災害医療の担当理事として愛知県救急医療協議会の会長であると同時に、全国の臨床整形外科学会の災害医療チームの担当理事とチームリーダーも務めています。

矢野 じつにお忙しい毎日を送ってらっしゃるのですね。

コロナで増えている？ ロコモティブ症候群（シンドローム）

矢野 「ロコモティブ・シンドローム（症候群）」（以下ロコモ）はよく耳にするのですが、今ひとつわかりません。

河村 ロコモとはロコモーティブ（機関車）になぞらえて、足腰を使った移動機能の「立ち座り」という基本的な能力が衰えた状態です。高齢化社会に向けて2007年、日本整形外科学会が提唱したのがはじまりです。

矢野 いくつになっても歩くことは大切ですね。ロコモかどうか、確認する方法はありますか？

河村 3つの方法があります。椅子を使った「立ち上がりテスト」、大股で歩く「2ステップテスト」、そしてアンケート形式の「ロコモ25」（下図参照）です。高齢者の方はどの介護度に近いかをチェックできます。

矢野 （立ち上がりテストをしながら）低い椅子から立つのには力が要りますね。ふだんは息子に手を貸してもらうこともあります。

河村 矢野さん、少しバランスが悪いので、体幹軸が多少ずれているかもしれませんね。

心配される子どものロコモ

矢野 若い人たちから「テレワークで運動していなくて体が硬くなった」という声を聞きます。

河村 そうですね。今、子どもたちの間でも跳び箱で両腕を骨折する、雑巾掛けで前へ転んで歯を折る、ボール遊びで突き指や捻挫をしやすいなど、全国で増えています。

矢野 それは深刻ですね。先生のクリニックでも変化はありましたか？

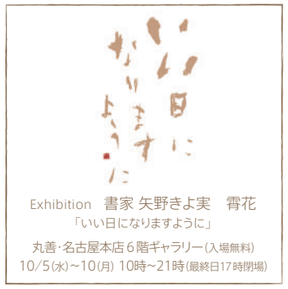
河村 校医・園医を行うなか、特にコロナの自粛が明けた時期に、体力の低下で腰痛や肩こり、足首の捻挫、突き指、骨折など怪我をする子が多くみられました。こういったことを踏まえ、SLOC（全国ストップ・ザ・ロコモ協議会）の理事長、林承弘先生が「子どもロコモ」を提唱しました。我々整形外科医も共に、予防に取り組んでいます。

矢野 「子どもロコモ」…初めて聞きました。

河村 運動不足で、足腰だけではなくメンタル面も弱くなっています。各世代で活動性が落ちているのがいろいろな調査でわかっているんです。

矢野 子どもたちは外遊びができない、だから家でゲームに没頭してしまうし、親もそれを認めるしかない。若い人はテレワークで出勤もなく、画面の前に座るだけ。こうして動かなくなることから始まるのが「ロコモ」なんですね。

河村 そうです。体力・持久力から気力までも萎えていき、若い世代でロコモ予備軍が現れています。ご自分のロコモ度を一度確認してほしいですね。



Exhibition 書家 矢野きよ実 霄花
「いい日になりますように」
丸善・名古屋本店6階ギャラリー（入場無料）
10/5(水)～10(月) 10時～21時（最終日17時閉場）

おすすめのロコモトレーニングとは？

矢野 ロコモは生活習慣も大きく関係しているように思えますが、運動習慣と、どちらが先に影響しますか？

河村 運動習慣です。小さい頃から外遊びなど運動習慣のある人は高齢でもアクティブですが、そうでない人は動かないからロコモになりやすい。もっとスポーツに馴染んでほしいですね。

矢野 そうですね。やはり、まずは、歩くことでしょうか？

河村 おすすめのトレーニングが2つあります。（P6下図参照）まず、片足立ちを1分間する運動。朝昼晩に各ワンセット10回で53分歩いたのとほぼ同じ運動量になります。

矢野 ええ!? 53分間も歩いたことになるのですか！

河村 片足立ちを繰り返すのはなかなか難しいですよ（笑）

矢野 1時間きっかりでないところがおもしろいです！

河村 椅子などに掴まっても効果がありますし、どこでもできるのが良い点ですね。そして、もう一つはスクワット。椅子に腰かけるように、ゆっくりと。ご自身のペースで行ってください。

矢野 それだけでしたら、家でやってみようという気持ちになります。

河村 我々は治療だけでなく、どういうことをしたら良いのかもサポートします。ぜひ取り入れて続けていただきたいですね。

矢野 身体だけではなく心もそうですね。私、「なんだかつらいな」と思っていても、歩くと調子が良くなっていくんです。

河村 身体を動かすのは、心も整いますのでね。コロナに負けず、健康寿命を伸ばしていただきたいです。

矢野 先生、本日はありがとうございました。

※撮影時のみマスクを外しています

聞き手
矢野 きよ実 さん
パーソナリティ・書家

名古屋市生まれ。
15歳でモデルデビュー後、テレビやラジオなど活躍の場を広げている。17歳で始めた書で表現する独特の世界観が注目を集め、数多くの賞を受賞。書道家として霄花（しょうか）の雅号を持つ。現在、医療・災害、教育現場、福祉などの分野からの講演依頼に「生きること」「命の大切さ」を伝えている。
名古屋小児がん基金特別顧問／障害者と市民のつどい実行委員会 名誉実行委員長／玄玄書作院常任理事 他

矢野 きよ実 オフィシャルサイト

答えるドクター
河村英徳 先生
カワムラ整形外科 院長
名古屋市立大学大学院卒業・医学博士

【日本臨床整形外科学会(JCOA)】理事(中部ブロック)／災害医療チーム(JCOADiT)検討委員会 主担当理事／スポーツ委員会 主担当理事／SLOC連携委員会 理事／【日本整形外科学会(JOA)】整形外科災害対応委員会 委員／【全国ストップ・ザ・ロコモ協議会(SLOC)】理事 総務委員会担当／【愛知県医師会】理事 【尾北医師会】副会長 【愛知県整形外科医会】理事 【愛知県臨床整形外科(ACOA)】理事 【愛知県労災指定医協会】常任理事 【愛岐救急医療研究会】本部事務局 理事(AHA アメリカ心臓協会 愛知・岐阜トレーニングサイト)

カワムラ整形外科 HP

出典元：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト（ロコモ度判定テスト、ロコトレともに）

ロコモ度判定テスト

3つの簡単な「ロコモ度テスト」でロコモかどうかチェック！

ロコモ度テスト 1
立ち上がりテスト

高さ40cm、30cm、20cm、10cmの台を用意。高いほうから順番にテスト。両足で立てたら片足も。

ロコモ度テスト 2
2ステップテスト

2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2ステップ値

ロコモ度テスト 3
25テスト

QRコードから、25の質問に答えましょう！

PCからは
ロコモ25 検索

判定

ロコモ度のうち、最も移動機能低下が進行している段階を判定結果とします。

詳しくはロコモON LINEへ

立ち上がりテスト	2ステップテスト	25テスト	
片足で40cmの台から立ち上がれない	2ステップ値が1.1以上1.3未満	7点以上16点未満	ロコモ度 1 ロコモが始まっています
両足で20cmの台から立ち上がれない	2ステップ値が0.9以上1.1未満	16点以上24点未満	ロコモ度 2 ロコモが進行しています
両足で30cmの台から立ち上がれない	2ステップ値が0.9未満	24点以上	ロコモ度 3 ロコモが進み、社会生活に支障をきたしています

ロコトレ

「ロコモ」といっても、程度は人それぞれ。自分のペースで無理せず行いましょう。

ロコトレ 1
片足立ち

まずは…
左右1分ずつ
1日3セット～

ロコトレ 2
スクワット

5～6回で1セット、
1日3セット

2～3秒かけてゆっくりと。
お尻を後ろに引くように

お子さんには…「スポーツリズムトレーニング」

ヒップホップのリズムに乗せてエクササイズ！

JCOA（日本臨床整形外科学会）スポーツ委員会／スポーツリズムトレーニング協会

読者の声「5号でよかった記事」 「コロナ医療の最前線」。はっとり歯科クリニックの服部先生の写真にあった「あいうべ体操」、早速試しています。（名古屋市中区 A.Yさん）

医療法人偕行会
名古屋共立病院
〒454-0933
名古屋市中川区法華一丁目 172 番地

診療科目
内科 外科 整形外科 リウマチ科
脳神経内科 消化器内科 循環器内科
呼吸器内科 心臓血管外科 リハビリテーション科 放射線科 腎臓内科
糖尿病内科 消化器外科 麻酔科
脳神経外科 形成外科 血管外科
病理診断科 皮膚科

診療予約
052-353-9100
月曜から金曜 8:00～18:00
（祝日・年末年始を除く）

読者の声「5号でよかった記事」 「歯の博物館」が久屋大通駅近くにあるとは知らなかったです！子供と歯の大切さや歴史を学びに行きたいです！（名古屋市東区 K.Rさん）