

すこやか特集

充実した人生を送るために

現役時代からの

ロコモ対策が重要！

わが国の高齢化率は過去最高の29・1%（2023年）となり、

高齢者の就業率も年々上昇傾向にあります。

一方、厚生労働省の23年労働災害発生状況の調査では、

労働災害全体の26・6%を「転倒」が占めています。

特に高齢労働者は転倒リスクが高まるといわれており、

その原因の1つとして、加齢に伴う筋力や

バランス感覚の低下等が指摘されています。

立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態が

「ロコモティブシンドローム」（以下、ロコモ）です。

ロコモが進行すると将来、要介護や

寝たきりになってしまう可能性が高いため、

若い頃から適切な生活習慣や運動をすることで、

ロコモを予防することが大切です。

労働力人口の高齢化と
転倒事故の増加

本年6月に政府が公表した「2024年版高齢社会白書」によると、わが国の総人口は23年10月1日現在、1億2435万人、これに伴い、同年の労働力人口（6925万人）のうち65歳以上人口は約931万人、労働力人口に占める割合は13・4%となり、上

昇傾向にあるとしています。

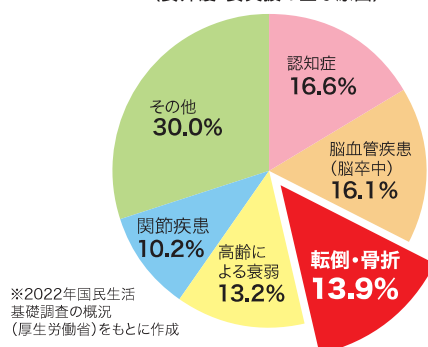
一方、介護保険制度における65歳以上の第1号被保険者のうち、21年度に要介護または要支援の認定を受けた人は676・6万人で、第1号被保険者の18・9%に当たります。要介護・要支援となった主な原因を見ると認知症（16・6%）、脳血管疾患（16・1%）に次いで、転倒・骨折が13・9%を占めています（図参照）。

厚生労働省が公表した23年労働災害発生状



況の調査でも、労働災害全体の26・6%を「転倒」が占めています。特に労働力人口の高齢化に伴い、高齢労働者は転倒リスクが高まるといわれており、転倒の一因として加齢に伴う筋力低下やバランス感覚の低下などが指摘されています。

〈要介護・要支援の主な原因〉

健康寿命の延伸に必要な
筋力の維持

健康上の問題で日常生活に制限のない期間の平均とされる「健康寿命」を延伸するには、日常生活に支障を来す状態とならないための取り組みが重要となります。このため、健康増進を図るための国民運動である「健康日本21（第三次、2024～35年度）」では、ロコモに関する目標として「足腰に痛みのある65歳以上高齢者数（人口千人当たり）の減少」を掲げました。

こうした中、本年は健保連・健保組合が主催する健康増進月間事業の一環として、ロコモの一因と指摘されている筋力低下の予防を意識したポスターを作成しました。ポスターでは「片脚立ちで靴下履けますか？」をキャッチコピーとし、気が付かないうちに筋力が低下している可能性があることに言及しつつ、筋力維持を意識した食生活や運動習慣が健康寿命の延伸に必要な取り組みだと呼びかけています。

片脚立ちで靴下履けますか？



筋力は若い時から維持することが重要です。ただ、家事・労働・通勤など日常生活における活動量だけでは、十分といえないかもしれません。そこで、「健康マメ知識」では国のガイドが推奨している「筋力トレーニング（筋トレ）」を紹介しています。

その効果について同ガイドでは、筋トレを実施している群は実施していない群に比べ、総死亡、心血管疾患などの発症リスクが低いことを指摘しています。また、筋力は年齢に関係なく鍛えることができ、特に高齢者の筋力の維持・向上の一環として筋トレが推奨されているのです。

ロコモ度を調べてみよう

厚生労働省は、スマート・ライフ・プロジェクトの一環として、自分の足で二歩歩ける体、をコンセプトに「毎日かんたん！ロコモ予防」特設Webコンテンツを公開しました。このコンテンツでは、

- ①ロコモについての基礎知識
- ②ロコモ度チェック
- ③予防対策（ロコトレ）

が3つの動画で紹介されており、このうちロコモ度チェックとしては、室内で簡単に行える2つの方法が紹介されています。

これからはイキイキと過ごしていくため、まずはあなたのロコモ度を調べてみませんか。

「毎日かんたん！ロコモ予防」
特設Webはこちらから

Column
高齢者女性の体力は向上傾向

高齢化が進む中、男性（65歳以上）の体力がおおむね横ばい傾向にあるのに対し、女性（同）の体力が向上傾向にあることが、「2024年版高齢社会白書」で分かりました。同白書では、男女の新体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行）の合計点数を年代階層別、時系列の推移でみています。

それによると、男性の70～74歳、75～79歳は、2004年から16年までは漸増傾向にありましたが、16年をピークに22年までは横ばい傾向です。これに対し、65～69歳は16年のピーク時から漸減傾向で推移しており、65歳に達する高齢者の体力不足が伺えます。

一方、女性ではどの年代層も04年以降毎年向上し

ており、直近の22年では、男性が65～69歳（41.3点）、70～74歳（39.3点）、75～79歳（35.6点）に対し、女性は同42.2点、同39.6点、同36.4点と、いずれの年代層でも男性を上回りました。

運動は、体力の維持・向上や健康的な生活を送るために必要な取り組みの1つです。若いうちから無理なく行う習慣を身に付けておきたいものです。



「いつも心は寄り添って」
介護・暮らしジャーナリスト
太田 差恵子

介護が必要になると、「何か起きると大変だから」と行動をセーブすることがあります。もちろん、過度な負担をかけることは控えないければなりません。本人にやりたいこと、出かけた場所があるなら、「本当に、ムリ？ できない？」と再検討してみませんか。

Ｔさん（女性 50代）の母親（80代）は車いすを利用しており、有料老人ホームで暮らしています。Ｔさんの長女が結婚することになりました。幼いころから「おばあちゃん子」だった長女は祖母に結婚式に出てほしいと言いましたが、本人は「自信がない」と辞退。「母は『行かない』と言いましたが、本音では『行きたい』と思っていることがわかりました」とＴさん。そこで、Ｔさんは、ホームのケアマネジャーとも相談し、母親に介護タクシーの利用を提案しました。まずお試して、近場の外出に使ってみたとこ、これなら、行けるかもしれない！」と母親は目を輝かせたそうです。

結婚式当日、Ｔさんは早めにホームへ行き、母親に黒いパンツとブラウスを着せ、華やかなパールのネックレスを付けてメイクを施しました。そして、迎えに来た介護タクシーで2時間かけて式場へ。「母とウエディングドレス姿の娘は抱き合って泣いていました。連れて行って本当によかった」とＴさん。

介護タクシーで 孫の結婚式へ！

vol. 151

上手に眠れない悩み 工夫次第で解決も

ほっとひと息、
こころにビタミン

vol. 79

精神科医 大野 裕

介護タクシーには介護保険対応と保険外があります。Ｔさんが利用したのは保険外。諸条件のある保険利用と異なり、利用目的に制限はありません。全額自費にはなりますが、家族の同乗も可能です。うまく利用することで、「行けない」と思い込んでいるところへ出かけることができるかもしれません。

上手に眠れないで悩んでいる人は少なくありません。睡眠不足が続くと、肥満や高血圧、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、うつ病など心身の不調のリスクが高まります。働く現場では業務効率が落ちたり事故が起きやすくなったりするなど、こころや体のさまざまな問題につながります。だからといって、生活リズムを整えようと考えると決まった時間に床に入るようにすると、緊張してかえって眠れなくなりやすいので厄介です。

睡眠のリズムをとるためには、入眠の時間ではなく、起床時間を一定にするとういと勧められています。決まった時間に起きて朝日を浴び、朝食を食べることで、リズムが取れるようになるのです。

一方、夜は、できるだけリラクセスして時間を過ごし、眠くなってから、静かな環境で床に入るようにします。床に入ってもなかなか寝つけないときは、一度起きて静かに時間を過ごし、眠くなってからもう一度床に入ります。

睡眠時間を気にし過ぎないことも大切です。睡眠の目的は、その日の疲れをとって次の日に活動できるようにすることです。適切な睡眠時間は人によって異なります。ですから、睡眠時間が短くても、日中に問題なく活動で

COML 患者の悩み相談室

Vol.91

私の相談

転院したとたん面会が厳しく、 母の認知症の進行が心配



まだ寝たいのに
眠れない

同居していた88歳の母が半年前に倒れ、救急車で病院に運ばれました。うつ血性心不全との診断でしたが幸い、命に別条はなく、2週間たった頃、「当院は急性期病院で治療は一段落したので次の病院に転院してください」といわれ、院内のソーシャルワーカーが候補に挙げられた病院に転院しました。その病院も2カ月ほどで転院の話が出て、3カ月前からは現在の療養病床がある病院に入院しています。

母は入院前に軽い認知症の症状が出ていたのですが、入院してからはそれが少し進んだように感じていました。入院生活中はどうしても刺激がなくなるので、私はできるだけ面会するようにし、母に話しかけたり、母に昔話をもらって聴いたりするなど、刺激を与えてきました。

ところが、療養型の病院に転院した途端、面会制限が厳しくなったのです。先月は入院患者に新型コロナ感染者が出たという理由で、一切面会禁止になってしまいました。母の病状は落ち着いているのに、会えないことで認知症が進むのではないかと不安でなりません。看護師に、「いつ面会できるようになるのですか？」と聞くと、「医師がいいと判断したら」と不明確な答えしか返ってきません。5類扱いになって1年以上がたつのに、おかしくないですか。



認知症、
進まないで、
ほしいのに...

回答

回答者
山口育子 (COML)

新型コロナ感染症が問題になった2020年からずっと届いている相談が、入院患者への面会制限に関係する内容です。特に5類扱いになって以降は、医療機関によって差が生じていて、何の制限もなくコロナ禍前と同様に自由に面会を許可している病院があるかと思えば、「1回15分の面会を週2回2名まで」となど厳しい条件を課している病院もあります。たとえ5類扱いになったとはいえ、入院患者に感染者が出ると隔離が必要になります。また病院としてはクラスターを発生させたくないのも当然の思いでしょう。ただ、家族としては直接会って状態を確認し、対話や触れ合いを希望するのは言うまでもない権利です。それだけに、直接面会が無理だとしても、せめてオンライン面会など代替案を考えてほしいと希望してはどうかと提案しました。

ラジオ ON AIR!

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML (コムル)

「賢い患者にならましよう」を合言葉に、
患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

(月・水・金 10:00~13:00、14:00~17:00 / 土 10:00~13:00)

ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え

詳しくはCOML
ホームページへ

山口理事長が
パーソナリティを務める
賢い患者になろう!

ラジオNIKKEI 第1
第4金曜日17:20~17:40配信!
ポッドキャストでも聴けます

健康
ママ知識

すこやか特集 Part 2

ロコモ予防と筋力トレーニング

厚生労働省が今年1月に公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、筋力トレーニングにより身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較してロコモだけでなく、糖尿病、がん、うつ病等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

また、筋トレの実施割合の低い傾向にある高齢者や女性では、ロコモや骨粗しょう症を特に発症しやすいことが知られており、筋トレを積極的に推奨していく必要があると同ガイドで指摘しています。

筋トレのポイントとして、①自分の体重を負荷に行う腕立て伏せなどの運動も含む、②週2~3日実施することを推奨、③有酸素運動を組み合わせるとさらなる健康増進に効果——等が挙げられていますが、個々人の状態に合わせて取り組むことも大切です。