

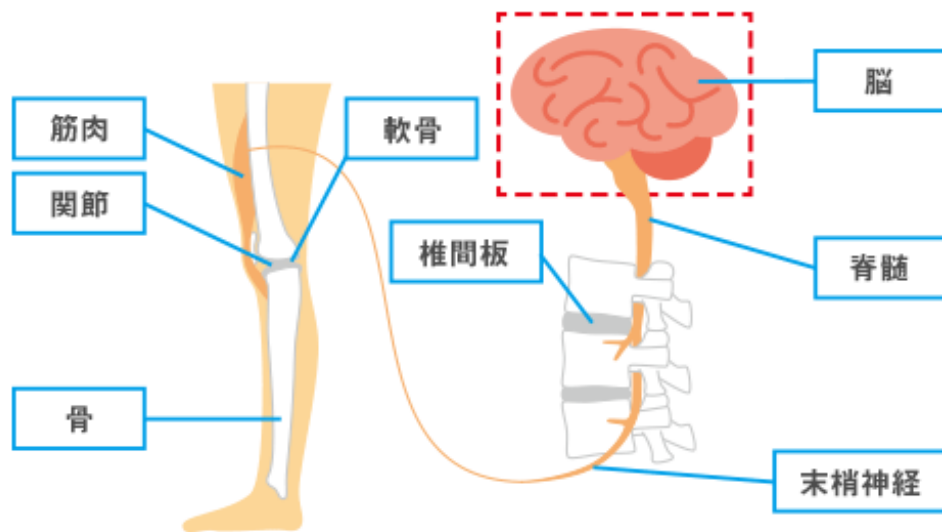
運動器疾患の予防を通じた 健康寿命延伸

公益社団法人 日本整形外科学会
中島康晴 竹下克志

運動器とその疾患

運動器

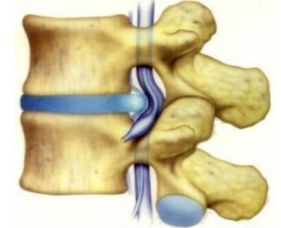
身体運動に関わる骨、関節、筋肉、
神経などの総称



「運動器」の各パーツ

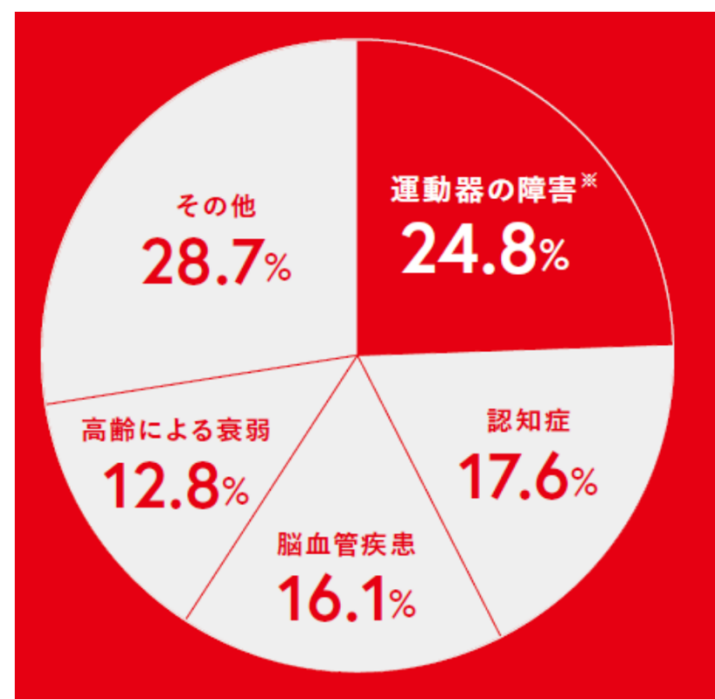
運動器の障害

- 加齢による**変性疾患**
 - 変形性関節症、腰部脊柱管狭窄症など
- **骨粗鬆症と骨折**
- **スポーツ障害**
- 四肢・脊椎外傷
- 骨・軟部腫瘍
- 炎症性疾患(感染、関節リウマチ)
- 小児運動器・先天性疾患



整形外科:あらゆる運動器障害の予防・診療に携わる

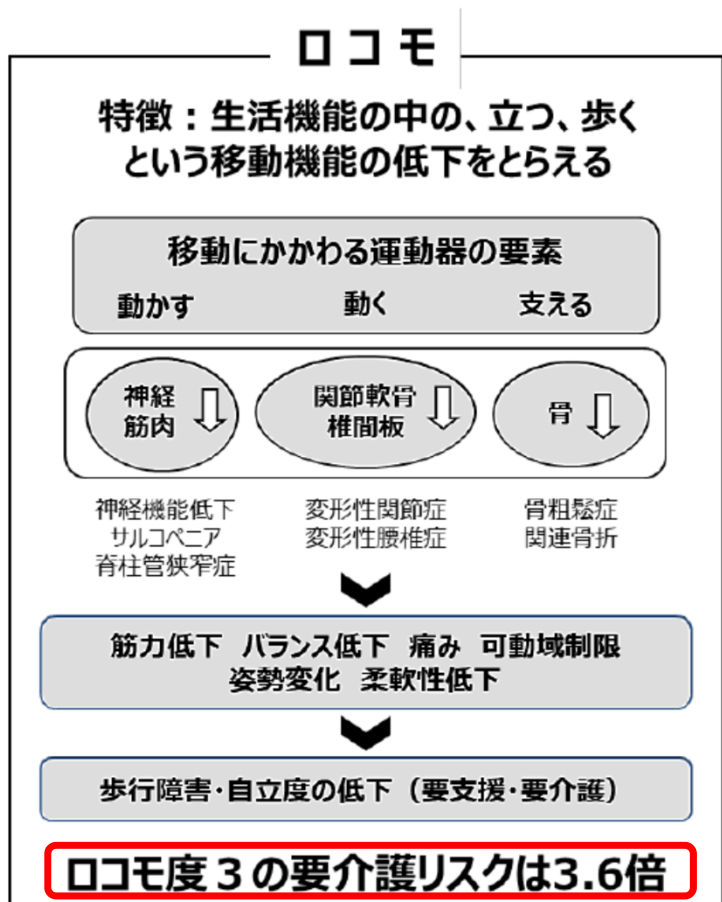
要介護・要支援の原因



運動器障害(転倒・骨折+関節障害など) = 24.8%

ロコモパンフレット2020年度版
2019年国民生活基礎調査の概況より改変

ロコモティブシンドローム (ロコモ)と健康寿命へのエビデンス



- 2007年に日本整形外科学会が提唱
- **運動器の障害により移動機能の低下をきたした状態**

立ち上がりテスト



2ステップテスト



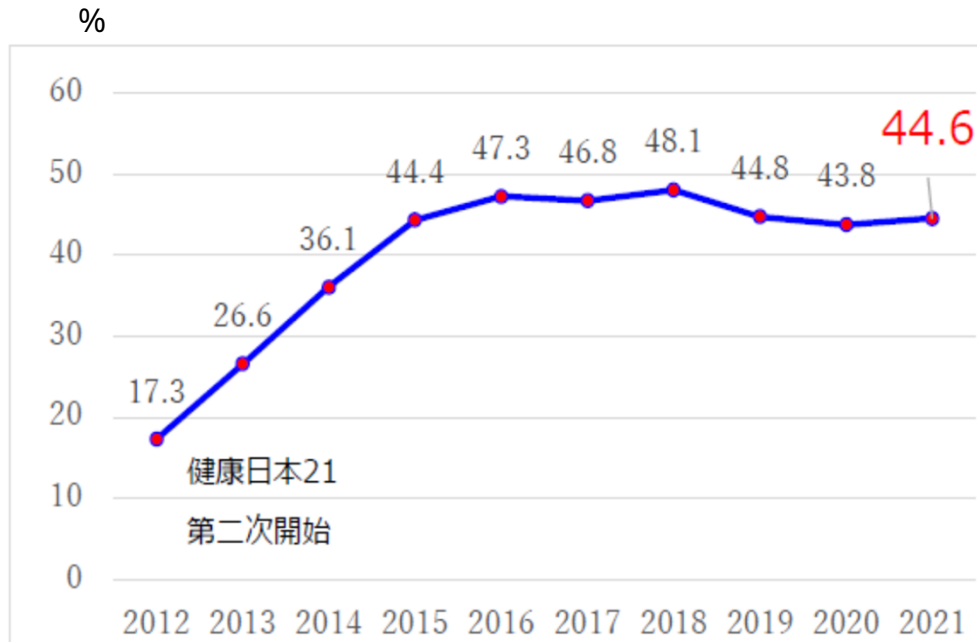
ロコモ25



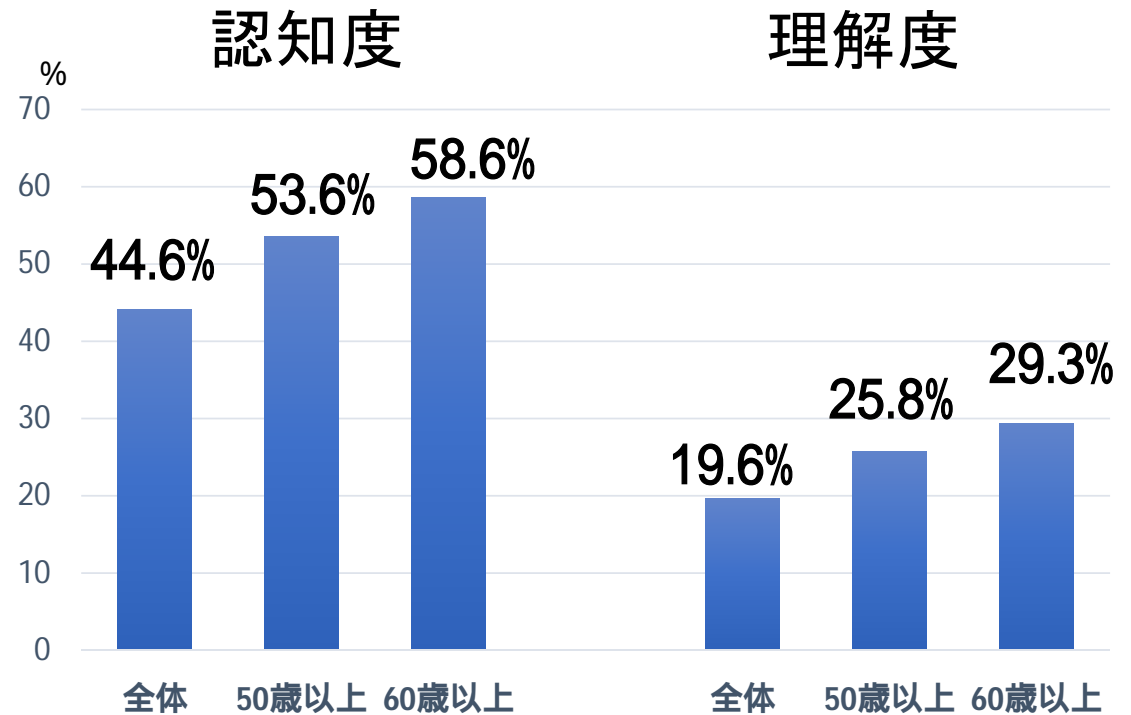
	ロコモ度 1	ロコモ度 2	ロコモ度 3
	移動能力低下軽度	移動能力低下の進行	社会参加に支障
立ち上がりテスト	両脚で30cmの台から立ち上がれる	両脚で30cmの台から立ち上がれる	両脚で30cmの台から立ち上がれない
2ステップテスト	1.1~1.3	0.9~1.1	0.9未満
ロコモ25	7~16点	16~24点	24点以上

フレイル・ロコモ克服のための日本医学会宣言解説文より引用、ロコモパンフレット2020年度版より改変

口コモ認知度 健康日本21の指標



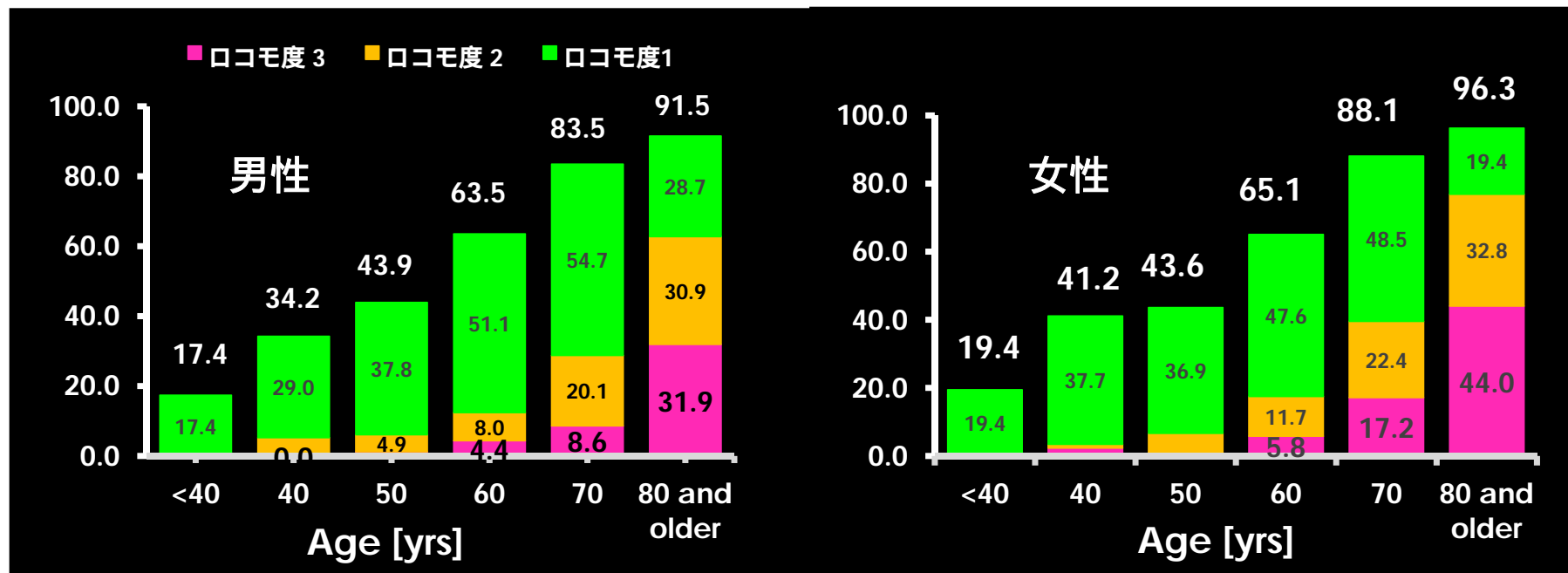
認知度の推移



2021年度の認知度、理解度

ロコモ該当率 該当者数

- ROAD study (大規模地域住民コホート 10年以上の前向き縦断研究)
 - 該当者数: ロコモ度1: **3020万人** ロコモ度2: **930万人**, ロコモ度3: **710万人**
 - 6年間の要介護リスク ロコモ度1: **1.03**, ロコモ度2: **1.09**, ロコモ度3: **3.63**
 - 高齢者のみならず、幅広い年齢層に対する働きかけが必要
- 10000人調査(20~80歳代成人 全国調査) 月数回の運動でもロコモ予防に効果



J Bone Miner Metab 2022, BMC Geriatrics 2021

「ロコモ年齢」アプリのリリース (2022. 5.11)

- ロコモ年齢とは「移動の健康度」を簡易判定ツール。
- 移動能力の低下を手軽に把握できるようにするもの
- 若年層を含めて、広く「移動能力の健康度」に興味を持っていただくことを目的

ロコモ年齢の特長



○WEBで完結するロコモ度テスト

- ・2ステップテスト、立ち上がりテストは「選択式」を設定。WEBのみで測定完結が可能。

○ロコモ年齢に応じたアドバイス表示

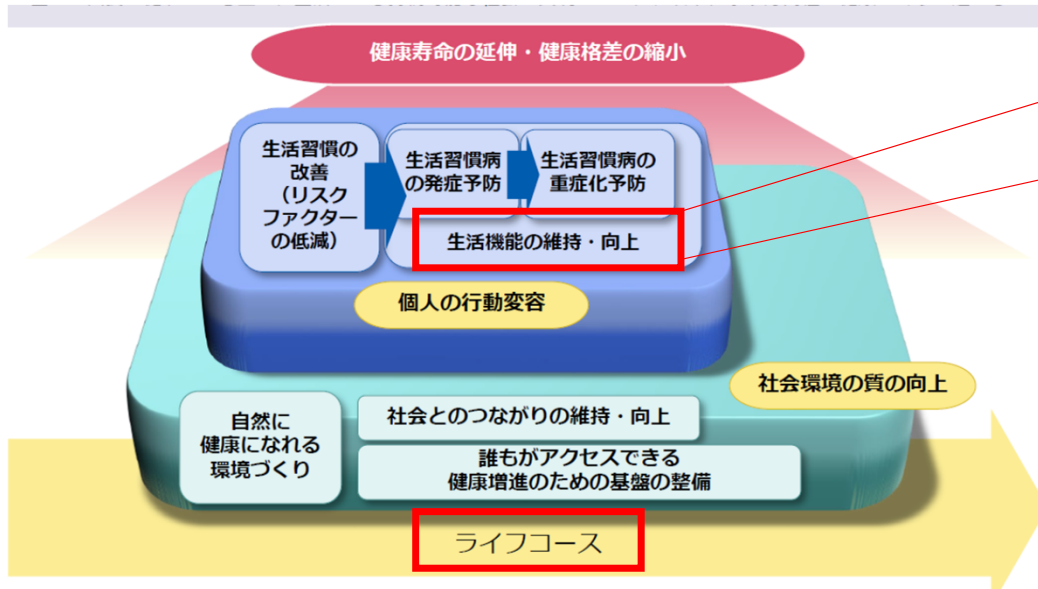
- ・ロコモ年齢に応じて運動アドバイスを表示

○繰り返し計測で改善確認が可能

- ・自身の情報を登録できる
- ・気づきのために「3か月に1度」の使用を推奨

- 現時点、約9000名の登録、約7000名が計測
- より**継続的で積極的な行動変容**を目指す
 - 結果に応じた**運動・食生活アドバイス**
 - **人間ドック等**での利用
 - 実施トレーニングの記録
 - 継続計測、トレーニングへの**アラート機能**

次期プランのビジョン(案)

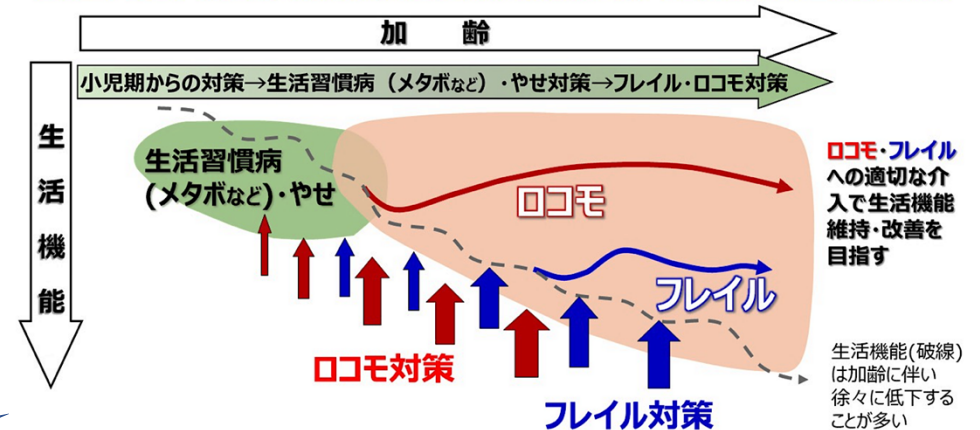


- 生活習慣病予防の「行動変容」と「環境整備」
- 実現には領域横断的なアプローチが必須

小児期から高齢期までの各ステージに応じた運動器疾患予防が日本の健康寿命延伸に役立つ

生活機能の維持・向上

人生100年時代における健康寿命延伸のための医療対策



ライフコースアプローチと領域横断的アプローチ

フレイル・ロコモの国民への啓発	小児期からの食育・運動習慣教育	個人に合った最適な栄養(過栄養・低栄養防止) 個人に合った最適な運動(スポーツ・体操・訓練)	
生活習慣病の予防と最適医療	ロコモの早期診断と早期介入	サルコペニアの早期診断と早期介入	認知症・うつ病への包括的対策
全医療職・研究者のフレイル・ロコモの認識の共有	QOLの維持・改善のための摂食嚥下・排泄・感覚機能の保持	IoT・AI・ロボット技術の開発と導入	老化制御の基礎研究

フレイル・ロコモ克服のための日本医学会宣言 解説文より引用