

～山の薬剤師だより 令和7年10月号～

「ロコモ」と「フレイル」って、何!?

NPO 法人山の薬剤師たち

佐古 沙織

朝晩が涼しくなり、清々しい秋を感じる気候となりました。10月8日は「運動器の健康・骨と関節の日」、10月10日は「転倒予防の日」、10月20日は「世界骨粗鬆症デー」など10月は骨や関節にまつわる日が多い月となっています。

皆さんは「ロコモ」という言葉をご存じでしょうか? 「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称であり立ったり座ったり、歩くことがつらくなる状態を指します。特に65歳以上では、加齢や病気により筋肉量が低下すると転倒しやすくなります。もし転倒して骨折などの怪我をしてしまうと、介護が必要になり活動量が低下します。さらに、活動量が低下すると食欲が低下し、低栄養状態となります。低栄養状態や要介護状態が続くと外出して社会活動へ参加する機会も減ってしまい、その後の外出する気力までも低下するといった悪循環のリスクが高くなります。そして、この悪循環が「フレイル」と呼ばれる気力や体力が低下した虚弱な状態に繋がります。

筋肉量の低下は、介護を受けずに自立して生活ができる期間の短縮につながる大きな要因となるため、早期発見や早期の働きかけが重要になってきます。筋肉量の低下を確認するのに簡単な方法があるので、みなさんもやってみてください。両手の親指とひとさし指をふくらはぎの一番太い部分に当てて、輪っかを作ります。もし、隙間ができれば筋肉量が低下してきている可能性があります。

また、薬の副作用でもフレイルに陥ることがあります。フレイルの進行原因となる薬の副作用として、食欲の低下、認知機能の低下、便秘、ふらつきや転倒などがあります。高血圧治療薬、睡眠薬、花粉症や皮膚の痒みに使用されるアレルギー治療薬は、ふらつきや眠気の副作用が起きやすく転倒のリスクが上がるものがあります。そのため、これらの薬を服用している方やこれから薬を開始する高齢者の方は注意が必要です。しかし、治療中の病気が原因でフレイルになる場合もあるため、自己判断で中止はせず医師の指示に従ってくださいね。

最後に、「ロコトレ」という簡単にできるトレーニングの一部をお伝えします。

ロコトレ～開眼片足立ち～

1. 机などの横に背筋をまっすぐにして立つ

(転倒防止のために必ずつかまる物があるところで行ってください。)

2. 目は閉じず、足を1分間床につかない程度の高さまであげる(5cmくらい)

3. 反対の足を1分間床につかない程度の高さまであげる

4. 1～3を1日3セット行う



支えがなくて不安な方は、机に両手をついて挑戦してみてください。また、支えは必要でも指をつくだけでできそう! という方は、指先だけをついて挑戦してみましょう。体調に不安がある場合や痛みがある場合は無理をせず、すぐに中止してくださいね。運動ばかりではなく、筋肉の材料となる肉、魚や大豆などのたんぱく質をしっかり摂って、いつまでも元気な足腰で生活するために、自分に合った安全な方法で継続していきましょう。