

第10回 健康・医療戦略参与会合

JMA

健康寿命とロコモについて

2015年7月7日

公益社団法人 日本医師会  
会長 横倉 義武



# 平均寿命と健康寿命

総合世界第1位

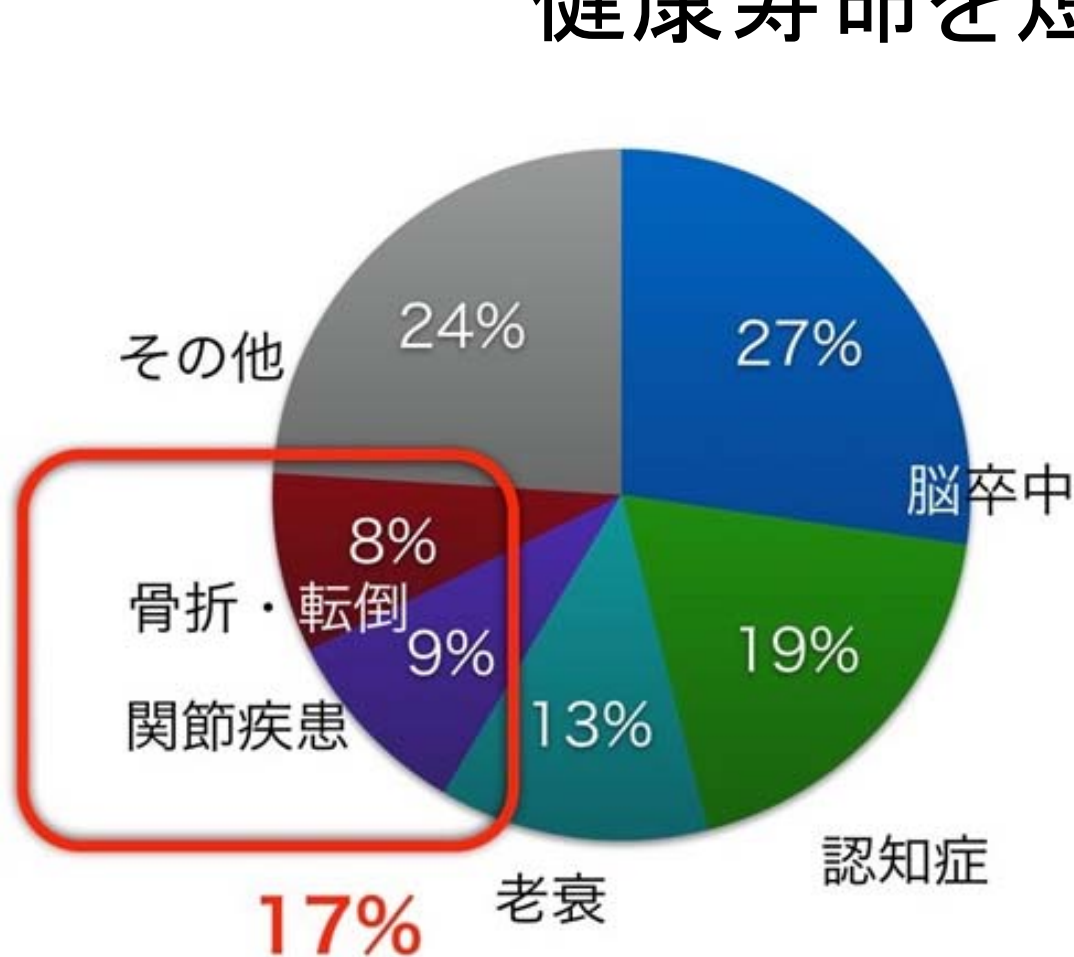
<h2>平均寿命</h2>	男性：79.55歳 女性：86.30歳
<h2>健康寿命</h2> <p>介護を受けたり、病気で寝たきり にならずに自立して生活できる 期間</p>	男性：70.42歳 女性：73.62歳

出典：平均寿命(2010年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」  
健康寿命(2010年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における  
将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

# 死因別死亡数の割合 2011年



# 健康寿命を短くする要因



【要介護】となる要因

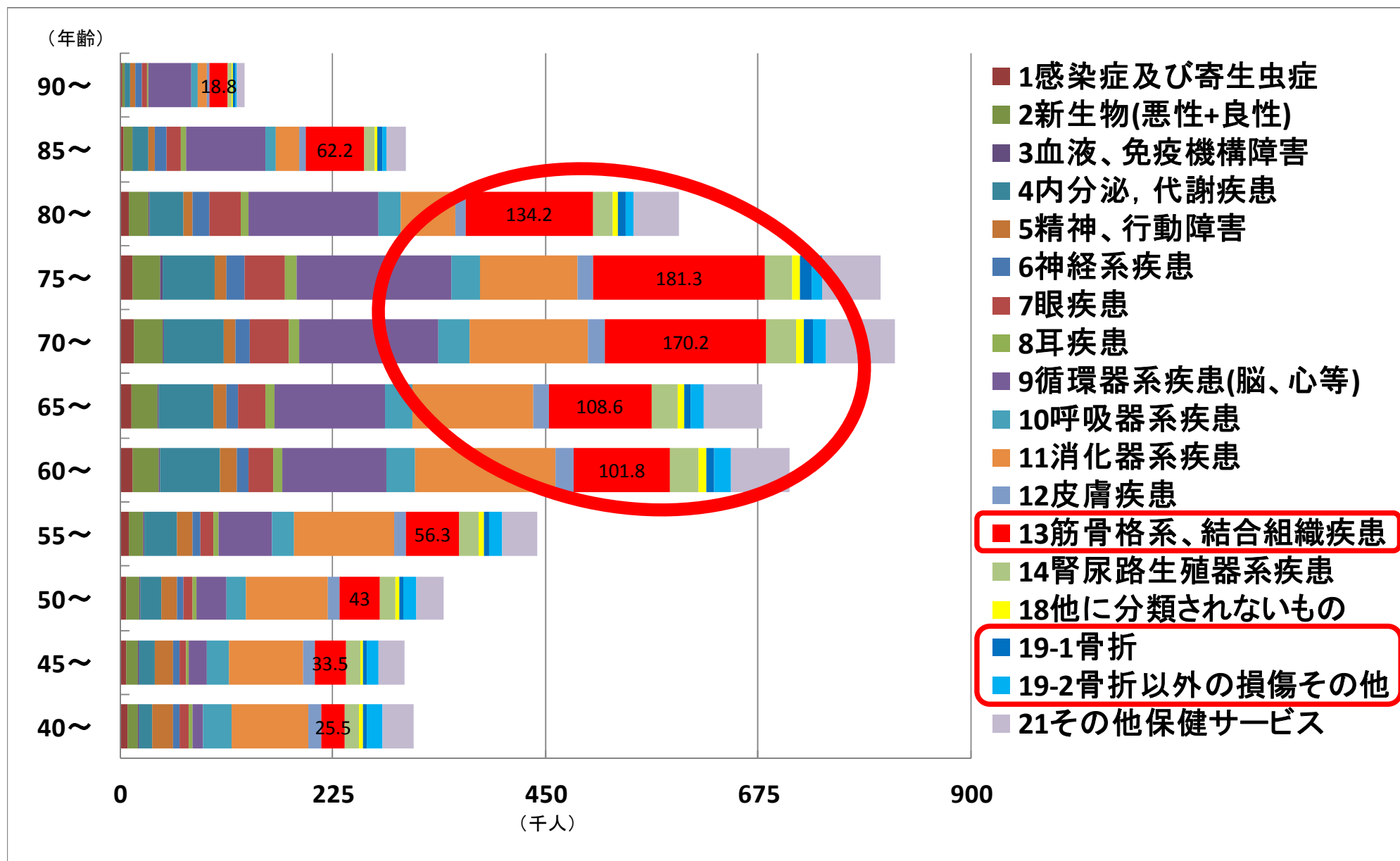


【要支援】となる要因

これからは「ロコモ(運動疾患)対策」が必要

出典:平成19年 国民生活基礎調査より引用  
運動器リハビリテーションシラバス(改訂版3版)  
-セラピストのための実話マニュアル-

# 年齢階級別傷病分類別外来患者数(2011年調査)



# 年齢とともに・・・

**体幹・下肢の筋力が衰える**  
(上肢筋力・筋肉量は比較的保たれている。)

**筋肉量の保持・筋力強化**  
(特に体幹・下肢筋)

**つまづき易い**  
(ついついすり足に。)

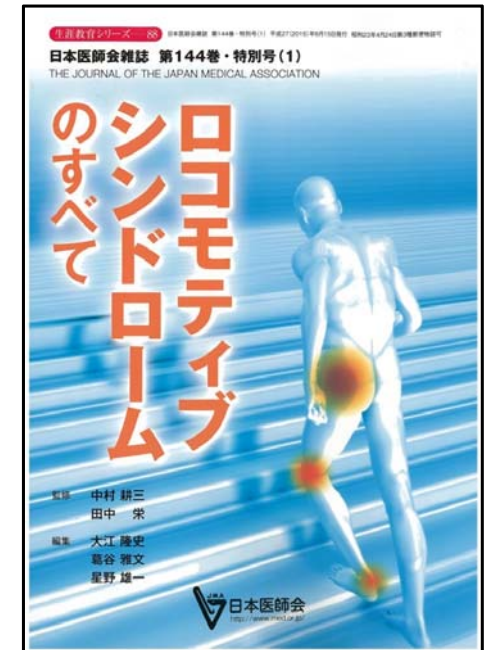
**総合的な平衡機能の  
維持・確保(バランス能力)**

# - ロコモと健康寿命の延伸 -

- ・ 「要支援」の**40%**は運動器疾患
- ・ 「要支援」未済 = 「ロコモ予備群」

これら両群への対策を  
考える上で

1. 転びにくい
2. 転んでも骨折しにくい
3. 骨折してもまた歩ける



日本医師会雑誌 第144巻・特別号

2015年6月15日発行

「ロコモティブ シンドロームのすべて」

全会員16.6万人に配布済み

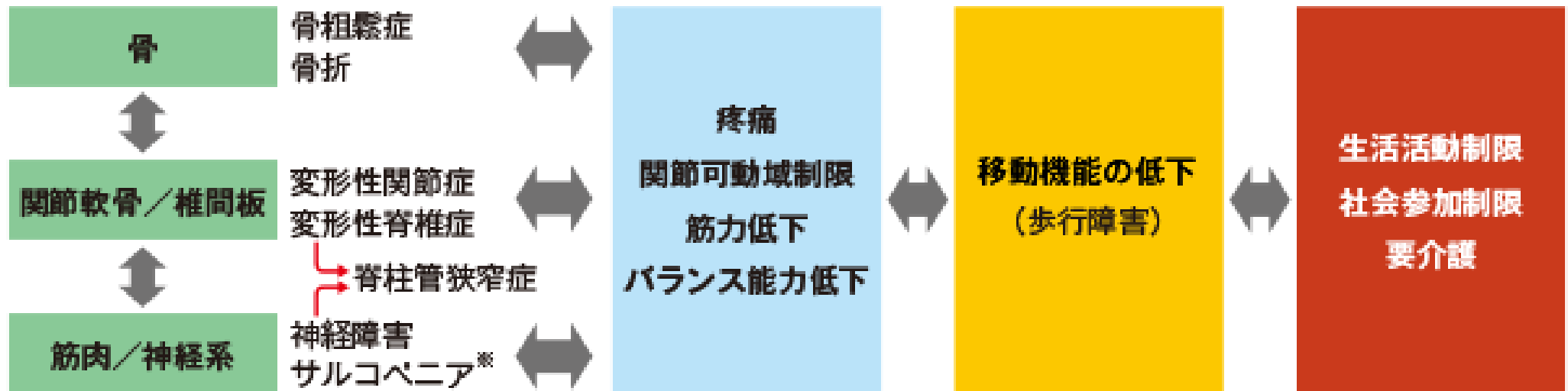
体をつくる

# ロコモティブシンドローム

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。



ロコモティブシンドロームの概念図

出典：日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモチャレンジ！」



# ロコモティブシンドロームの予防

- ロコモティブシンドロームの予防には、
- 「ロコトレ」(片脚立ちとスクワット)
  - バランスのとれた正しい食生活  
が大切です。



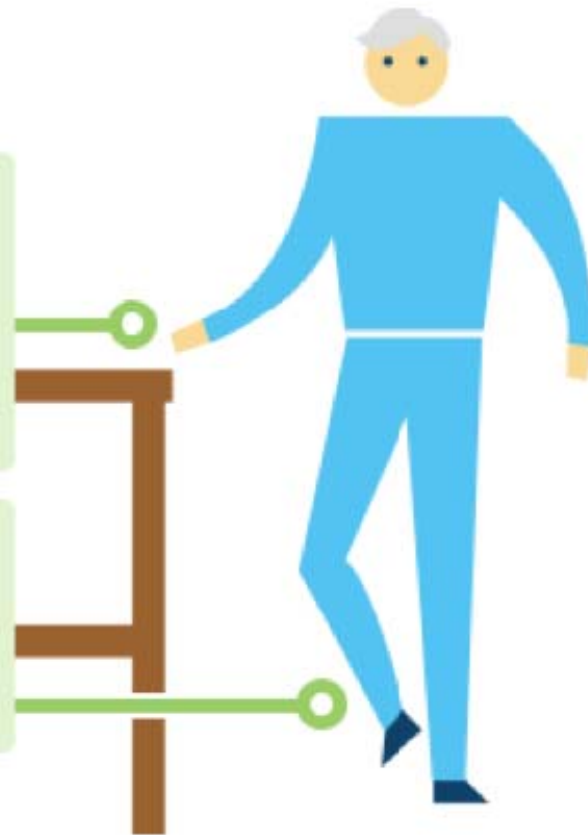
出典: 日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモチャレンジ！」

# ロコトレ1 片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

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。



## ポイント

- 姿勢をまっすぐにして  
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、  
机に指先をつい  
て行います。

# ロコトレ2 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。



- 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。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

### Ⅲ 重点改革事項①

保険者が本来の機能を発揮し、国民自ら  
取り組む健康社会の実現

#### ○高齢者の疾病予防・介護予防等の推進

- **高齢者の虚弱(フレイル)に対する総合対策**

〔2016年度、栄養指導等のモデル事業を実施。食の支援等、順次拡大〕

- 「見える化」等による介護予防等の更なる促進
- 高齢者の肺炎予防の推進
- 認知症総合戦略(新オレンジプラン)の推進

# 「かかりつけ医」とは

なんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師。

(出典:「医療提供体制のあり方」 2013年8月8日日本医師会・四病院団体協議会)



# かかりつけ医を中心とした「切れ目のない医療・介護」の提供

