ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

定義：関節、筋肉などの障害から介護が必要となったり、寝たきりになったりする危険性が高いこと。日常生活を営むのに困難をきたすような歩行機能の低下、またその危険があることを示す。

ロコモの背景・・・①超高齢社会の到来　②要介護者の増加

ロコモになりやすい人・・・体を甘やかし、筋力や骨量が低下している人

ロコモになりにくい人・・・日常的によく体を動かしている人、バランスを考えた食事をしている

ロコモティブシンドロームの原因疾患・・・変形性膝関節症、骨粗しょう症

転倒

自分の意思からではなく、地面またはより低い場所に膝や手などが接触すること

転倒の因子

定義：歩行能力の低下（脚筋力・平衡機能・全身持久力の低下）→転倒のリスクと有意に関係

性別→女性に多い

時間→入院者では明け方に多い

在宅者では日中に多い

場所→入院者ではベット周囲が多い

　　　在宅者では屋外に多い

運動能力→歩行速度が低い

　　　　　重力動揺面積が広い

　　　　　歩行時の置換の平均前屈角度と最小前屈角度および最大前屈角度が大きい

　　　　　膝伸展筋力が弱い

高齢者→姿勢制御の障害

　　　　片足立ちバランスの保持時間の減少

三十秒間の片足立ちでの体重心動揺の増大

動作時の重心動揺

転倒予防の二つのアプローチ

・病院論的因子の改善

・転倒そのものを変容させる（あるいは転倒が生じても骨折を発生させない手段を講ずる）

在宅看護において重要な事！生活の質を追求していくこと（ＱＯＬの向上）