

ロコモとは？

骨や関節、筋肉、神経などの運動器の障害のために移動機能の低下を来した状態を「ロコモティブシンドローム」＝ロコモといいます。ロコモが進行すると、転倒につながり、骨折や要介護となるリスクが高まります。

健康経営に不可欠 勤労者ロコモ対策

有識者鼎談



労働現場に占める高齢者の比率が高まっています。その一方で、高齢化による内科的疾患だけでなく運動器疾患が増加しています。ロコモティブシンドローム(ロコモ)と呼ばれる身体的リスクに起因する労働災害が企業の健康経営を脅かす問題として浮上してきました。労災リスクを下げるには、ロコモの認知度を高め、若いうちから対策を開始することが必要です。勤労者の高齢化によるロコモの増加が個人や企業経営に及ぼす影響、その現状と対策について専門家に解説してもらいました。



産業医科大学 医学部 整形外科学 脊椎脊髄センター 部長・診療教授 中村 英一郎 氏

大江 ロコモは日本整形外科学会が07年に提唱したのですが、勤労者の認知度は高まったとはいえ、まだ4割程度です。啓発活動の一環として作成したロコモテストの内容を教えてください。

中村 ロコモテストはロコモかどうかの判定法として13年に作成したものです。「立ち上がり」「ツイステップ」の2つの身体機能テストと、「ロコモ25」という身体の状態、生活状況に関する25の問診の結果を合わせてロコモ度を判定します。評価を数値化し、客観的に判定できるのが

大江 ロコモテストは具体的などのようなものですか。

中村 例えば立ち上がりテストは40秒の間に腰掛け、反動をつけずに立ち上がり、3秒間静止します。両脚で立ち上がった片脚で行い、結果を3段階で評価。片脚40秒をクリアできなければ「ロコモ度1」と判定されます。



大江 疫学研究では40歳未満でもロコモ度1の割合が2割です。世の中が便利になって運動の機会が減っているのに、皆さん運動器の衰えに気づいていない。特にロコモの認知度が低いのが働き盛りの男

働き盛りも筋力低下の兆し

秋山 ロコモは高齢者特有の問題でなく、その原因は若い頃からの運動不足の積み重ねです。20歳代、30歳代の働き盛りでも筋力低下の兆しが見られる人が多く、ロコモを予防するため、早いうちから運動する習慣をつけておく必要があります。

大江 健康保険組合連合会では、「ポスト2025」提言の中で、高齢就労者に対するロコモ対策の重要性を掲げていますね。

大江 高齢者の就業率の変化と、それに伴う労働現場の現状を伺います。

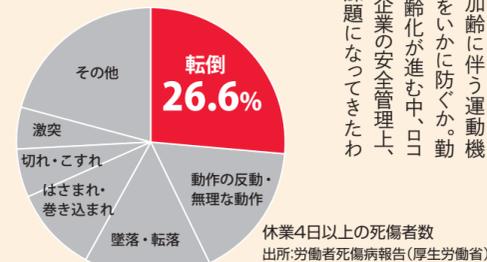
中村 超高齢社会の定義は、65歳以上が21%以上となつていますが、日本の場合、2025年時点で30%近くに達しています。今や世界でも有数の超高齢国家です。同時に少子化も進み、生産年齢人口である15歳から64歳までの比率がどんどん減つていきます。

労働人口の高齢化でリスク増

が、同時に、高齢化による身体的リスクや健康経営の観点から、個人だけでなく企業のリスクも高まっています。

中村 60歳を過ぎると、内科的疾患だけでなく、運動器疾患が増えます。加齢による筋力の低下、バランス能力の低下で、転倒のリスクが高まるといわれています。女性に比べて約4倍、65〜69歳の男性の転落は25〜29歳に比べて約4倍、女性の転倒は約15倍にもなります。加齢に伴う運動機能の低下をいかに防ごうか。勤労者の高齢化が進む中、ロコモ対策が企業の安全管理上、重要な課題になってきたわけ

労災による死傷者 発生要因は「転倒」が最多



NTT 東日本関東病院 院長 大江 隆史 氏 (司会)



健康保険組合連合会 (健保連) 理事 秋山 実氏

大江 勤労者ロコモ対策として、どのような行動変容を心がけるべきでしょうか。

中村 30歳代、40歳代から何らかの対策を始めないと体幹筋が徐々に減っていき、それに伴って、バランス能力の低下と相まって転倒リスクが高まります。対策としては、開眼片脚立ちなどのバランス訓練と体幹筋トレーニングが重要で、週に900歩以上の運動(1日45分の歩行)が有効です。骨折予防のために骨密度を高めるビタミンDの摂取も意識しましょう。手軽な体力強化法として、エレベーターに

企業での体力測定が重要に

大江 健康経営を進める企業にとってもロコモ対策は一層重要性を増しています。

秋山 転倒や骨折は長期療養につながりやすく、職場離脱や医療費負担に跳ね返ってきます。企業としても従業員の運動による筋力維持を積極的に促し、定期的な骨密度検査などを通じて、長く働ける土台づくりを進めることが重要です。ただ、

秋山 体力年齢や運動機能「見える化」することで、運動の必要性を本人が実感しやすくなり、企業にとっても、働く世帯の体力の現状を把握する手がかりになります。生涯現役社会に向く中で、ロコモ対策は労災の予防を通じて、企業の生産性向上や医療保険財政の安定化、そして一人ひとりのウェルビーイング(心身の健康と幸福)もつながると考えています。



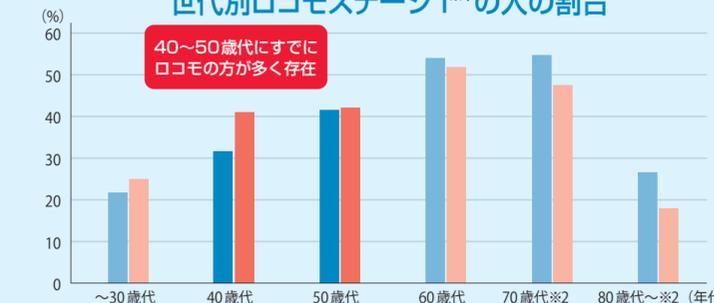
※「健康経営」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です

勤労者の高齢化で労災リスク高まる

転倒による骨折等の発生率(令和5年)



世代別ロコモステージ1*1の人の割合



出所: 令和5年 労働災害発生状況 (厚生労働省)

※1 「ロコモ度テスト」の結果をもとに判定。ステージ1は「移動機能の低下が始まっている状態」

※2 高齢者ではロコモが進行したステージ2、3が増えます。

Yoshimura N. et al., Journal of Bone and Mineral Metabolism (2022) 40:623-635

「ロコモ度テスト」で調べて 予防しよう

ロコモ ONLINE 日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム 予防啓発公式サイト https://locomo-joa.jp/



広告

企画・制作=日本経済新聞社 Nブランドスタジオ



公益社団法人 日本整形外科学会



日本整形外科学会は2026年に創立100年を迎えます

協賛

