

コラム

# みやちゃん と ご一緒体験記

Vol.19

## 【新しい日常を生きる⑤ ～負の連鎖を断ち切る～】

少子高齢化社会は今にはじまったことではありませんが今後も進むはずですので、高齢者が健康寿命をのばし、住み慣れた町で親しい方たちとできるだけ自分の力で、明るく楽しい生活を送ることができるようにするにはどうしたらいいのでしょうか？

そう考えた時すぐに頭をよぎるのは、ロコモ（正式名/ロコモティブシンドローム）→骨粗鬆症→認知症（逆パターンもあり）という負の連鎖を断ち切ることです。

言うまでもなく、ロコモ（運動器症候群）とは、筋肉や骨、関節などの運動器の障害のために移動機能が低下した状態をいいます。ロコモが進行すると、「立つ」「歩く」といった日常生活に必須な機能が低下するため生活に支障をきたしてしまい、状態が改善されないまま続くと介護が必要になるリスクが高くなってしまいます。

そして、ロコモで運動機能が低下すると骨が弱くなります。結果、骨粗鬆症になりやすくなり、骨粗鬆症が進むと背骨や脚の付け根が骨折しやすくなるのです。さらに悪いことに、骨折で動けなくなったり寝たきりの状態が長くなったりすると、高齢者の場合は認知症になる可能性が高くなります。逆のパターンもありえます。ロコモでも骨粗鬆症でもなかったのに認知症になると転びやすくなるというデータもあります。つまり、ロコモ、骨粗鬆症、認知症は相互に影響を与えて、要介護や寝たきりのリスクをさらに高くしてしまうのです。

浅草の健康サポート薬局（ケイ薬局）の薬局長“みやちゃん”こと宮原富士子さんは、地域住民の健康支援として、毎月、浅草ロコモ美立道場（渡會公治先生のご指導による道場）を開催しています。ロコモ体操を通じて、自身のロコモチェックやロコトレのコツを学ぶことができます。

また、骨粗鬆症マネージャーによる指導などの対策も実施しています。高齢化社会を生きるために必須アイテムであるはずなのに、軽くみられがち（？）な骨粗鬆症について詳しく学ぶために、8月27日夜、オンラインセミナー（HAP主催）が開催されました。開催に至った経緯は、みやちゃんのプログに詳しく記されております。

\*\*\*\*\*宮原富士子ブログより一部転載（2020-7-21）\*\*\*\*\*

## 骨粗鬆症マネージャー

全国の骨粗鬆症マネージャーの皆様、これから目指そうと思っている医療介護者の皆様。

浅草OLSメンバーと佐倉のOLSメンバーがWEB上で学びのカフェを始めますよ！！

日本は骨粗鬆症の薬が世界で2番目に大きな市場を有するのに、つまり薬がたくさん使われているのに、骨折が減るところか増えているまれな先進国です（哀！！）。

先進国???です。そこで日本骨粗鬆症学会では取り組みをはじめ、協働により「骨折の初発を防止し、再骨折を防ぐ」という活動のため、骨粗鬆症マネージャーを養成しています。コロナ災禍は哀しい事実ですが、でもその中からむくっと新たな未来につながる芽が育ちつつあり、WEB講座の急速な普及がそのひとつですが、そのひとつの芽をこの領域で浅草からも声を上げたいと佐倉の加藤木先生とタックを組み新たな活動を始めます。全国のみなさま＝骨粗鬆症マネージャーであってもなくても、自分の地域の高齢者ほかりスクの高い人が「骨折をしないコツを学び」「骨折をさせない生活環境をつくり」「一度骨折しても二度目の骨折はしない・させない」という地域づくりを始めましょう。たくさんの骨粗鬆症に関わる、頭に置いて活動する人々がふえることがまず最初の一步。一般の人の参加もOKとしますのでぜひ集いましょう。


学会のHPにはこのように紹介しています。

一般社団法人日本骨粗鬆症学会では骨粗鬆症治療におけるリエゾンサービスの普及を目的に、骨粗鬆症の診療支援サービスに関わっていただく医療職の方を対象にした教育プログラムを策定し、普及・推進をすすめています。レクチャーコースの内容は骨粗鬆症の総論から診断・治療にわたる、基本的な内容を中心としています。

「骨粗鬆症マネージャーレクチャーコース（リエゾンサービス）」は第1回目を2012年9月に新潟において開催し、その後開催を重ねてきています。この事業では、地域の骨粗鬆症治療においてリーダーシップを発揮される方が増え、より実効性のある骨粗鬆症の予防と治療の普及につながることを期待しており、2014年10月より認定試験を実施しています。

★一般社団法人日本骨粗鬆症学会 <http://www.iosteo.com/ja/liaison/index.html>

\*\*\*\*\*



私の友人知人のうち3人が自宅内で転び、その結果、手足を骨折してしばらく大変不自由な生活を強いられていました。皆、40代後半～50代前半です。彼女たちが骨折するぐらいなら、60代以上の方たちの転倒・骨折リスクはきわめて高いですよ。

そう、女性の方がロコモ要注意なのです。そして、骨折は連鎖するものだそう！ということは、おまけに認知症になるリスクまでついてくるとのことなのです。この負の連鎖を断ち切るためには、予防と治療が重要なのは言うまでもありません。

★浅草ロコモ美立道場（渡會公治先生のご指導による道場）

<http://www.hap-fw.org/>

