

ロコモティブシンドロームと歩数

ロコモティブシンドローム（ロコモ）って何？

運動器の障害によって、立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能が低下した状態。ロコモが進行すると、**将来介護が必要になるリスクが高くなります。**

関節リウマチ患者のロコモと歩数の関係

- 当院で施行している CHIKARA 研究に参加中のリウマチ患者さんに、活動量計を1週間付けて頂き、歩数、活動量を測定しました。
- 1日平均 3333 歩以上歩いている患者さんでは、ロコモが少ない事がわかりました。（2019年アメリカリウマチ学会で発表）



ロコモ	あり	なし	合計
歩数 3,333歩未満	23	9	32
歩数 3,333歩以上	8	45	53
合計	31	54	85

(人)

- 散歩は、筋肉にも精神にも良い影響をもたらします。コロナ禍でも、三密回避、マスク着用、手洗いうがいを徹底して、運動をしましょう！

注意！患者さんによって関節の状態が異なるので、詳しくは主治医に相談しましょう！