

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」＝ロコモといいますが、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 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年に提唱したもので、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度テストの内容を教えてください。

中村 ロコモ度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」「ツイスアップ」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特徴です。

大江 疫学研究では40歳未満でもロコモ度の割合が2割です。その中で便利に世間で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性です。

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い。ロコモを予防するため、若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。

秋山 企業が働く人の年齢構成が変わる中、勤労者ロコモ対策は事業継続のための重要なテーマと位置付け、多様な働き方に対応した保健事業の充実強化を進める企業を支援しています。すでに大手電機メーカーが体力チェックを導入し、そのデータを生かした職場体操を実施したところ、労災事故が3分の1に減少するなどの結果も出ています。



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%以上となっていますが、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。同時に少子化が進み、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っています。

一方、労働力は全体的に横ばい、右肩上がりとなっています。生産年齢の労働力を埋めているのが女性と高齢者です。特に高年齢労働者人口は、企業の定年延長という流れの中で、年々増え続けており、21年には65〜69歳の限れば就業率は5割を突破しました。25年3月の調査においても、50歳代以降でも1人に1人が健康であればいつまでも働き続けたいと回答しています。

大江 高齢者の働く意欲の高まりは歓迎すべきです。

労働人口の高齢化でリスク増

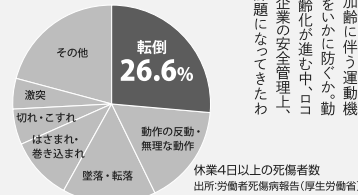
が、同時に、高齢化による身体的リスクや健康経営の観点から、個人だけでなく企業のリスクも高まっています。

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、加齢による筋力の低下、バランス能力の低下、足関節の硬直、手づつなど、骨折してしまふ。自分は健康だと思っていながら、骨粗しょう症や関節の疾患、脊椎の疾患などが出てきます。特に骨粗しょう症は、自覚がなくても骨が薄くなって、今までは軽微な労働災害にならないレベルの転倒でも、骨折になる場合もあります。

大江 労災の原因も変わってきたということですね。

中村 今は転倒が工場でのトップです。かつては工場で機械に挟み込まれたとか高所から転落したといった大ごとが多かったのですが、今はちやぶちと転んで手を折るといったケースが多い。年齢別でも60歳以上の高齢者の

労災による死傷者発生要因は「転倒」が最多



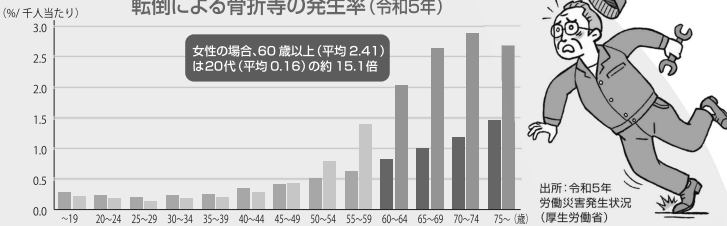
休業4日以上の死傷者数 出所: 労働者死傷病報告(厚生労働省)



NTT 東日本関東病院 院長 大江 隆史 氏 (司会)

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)



企業での体力測定が重要に

大江 勤労者ロコモ対策として、どのような行動を心がけていきたいと思いますか。

中村 30歳代、40歳代から何らかの対策を始める必要があります。それにより、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90分、20分以上の運動(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、エクササイズに

乗らず階段を使うのもおすすめです。

大江 特にシニア世代に向けての注意点は、中村 シニアになると変形性関節症や変形性脊椎症、骨粗しょう症の人が増えるので、自覚症状があれど整形外科に行つて、まずは診断・治療を受けましょう。特に高齢女性は骨粗しょう症になりやすいので、骨密度を測る機会を設けていただきたい。その上で運動習慣です。転倒、骨折と隣り合わせの世代的な、しつかり意識して、個人の健康意識向上にもつながります。

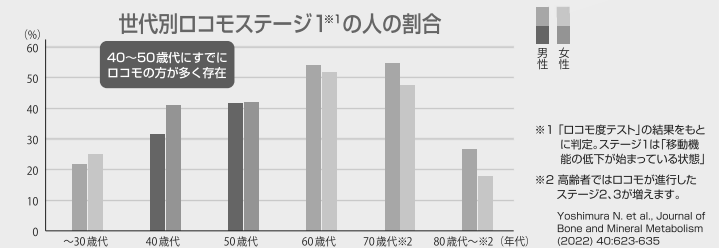
秋山 体力年齢と運動機能を見える化することで、運動の必要性を本人が実感しやすくなり、企業にとって把握する手がかりになります。生涯現役社会に向かっています。企業としても従業員の運動による筋力維持を積極的に促し、定期的な骨密度検査などを通して、長く働ける土台づくりを進めることが重要です。ただ、

大江 健康経営を進める企業にとってロコモ対策は「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、職歴や医療費負担に跳ね返ります。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して、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 体力年齢と運動機能を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、企業にとって把握する手がかりになります。生涯現役社会に向かっています。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して、長く働ける土台づくりを進めることが重要です。ただ、



※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です



「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/