



害により、介護が必要になる危険性が高い状態です。例えば、片脚立ちで靴下がはけない、階段を上るのに手すりが必要である、横断歩道を青信号で渡りきれない—などにひとつでも当てはまると、ロコモである可能性があります。筋力が弱って動きに制限がある状態なので、筋力トレーニングを無理のない範囲で行ってください。片足立ちを1分間ずつ行うことや、軽いスクワットを5～6回行うトレーニング(ロコトレ)を日本整形外科学会が提唱しています。プールでの水中歩行や、自転車もいいと思います。体重が10キロ増えると、膝に約30キロの負荷がかかりますので、体重を増やさないことも大切です。

– 市販のサプリメントは効果がありますか。

肩や膝の関節内にヒアルロン酸を注射すると注射すると鎮痛効果がありますが、口からの服用で鎮痛効果があったという証拠はほとんどないです。また市販のサプリメントを服用しても正常な関節軟骨が再生することはありません。

2011年11月16日付 京都新聞(朝刊) より