

運動器の10年！

# コツコツ ウォーク 2006

実施概要

「運動器の10年」日本委員会

骨 骨 骨 骨

コツっ！.....

コツコツウォーク 2006 実行委員会

慶應義塾大学医学部  
整形外科教室  
戸山 芳 昭

●コツコツウオークの目的

運動器が丈夫だからこそ、歩いたあとから健康がついてくる

近年、適度な運動と食生活の重要性が見直されてきました。生活習慣病予防など健康維持・生活改善の観点からウォーキングが注目されています。

ウォーキングは健常人の健康維持・増進を図るとともに、運動器疾患や生活習慣病などを抱える人やそれら予備群が健康な生活を目指すきっかけ作りになります。運動器を鍛えることは寝たきりや転倒骨折の防止につながり、日常生活のQOLやADLを高めることで、さまざまな病気を予防・克服する心身作りのベースになります。

運動器キャンペーンとしての“コツコツウオーク”

近年の生活習慣病対策キャンペーンではウォーキングをはじめとする適度な運動負荷が注目され、「肥満解消」の観点から「脂質の燃焼」が強調されてきました。

ところが、運動するための大前提である「足腰・運動器作り」の重要性については、あまり触れられてきませんでした。

そこで、このコツコツウオークは「運動器の10年」の一環として、健常人から患者さんまで、そして老若男女を対象に、日々の「運動器作り」の大切さを周知します。

潤滑に働く運動器を作ることは、老化に伴う運動器障害の改善やさまざまな疾患の予防につながることを知り、体験してもらおう機会とします。

ちなみに、多くの国語辞書には【消化器】や【循環器】の用語が記載されていますが、【運動器】はありません。【運動器官】として記載されていますが、日本語のニュアンスとしては隔たりを感じます。また、岩波書店の『広辞苑』（最新の第5版）には【だ-さい】（形容詞）なども収載される時代となりました。

少なくとも運動器の10年がひと区切りを迎える2010年までに【運動器】という用語が辞書や教科書に採用され、注釈なしで新聞の見出しに使われる時代になっているはず、です。