

ロコモティブシンドロームをご存知ですか？

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。ロコモとその予備群の数は、糖尿病やメタボを上回り、「**新たな国民病**」とも言えます。このような状態のまま、何も対処しないでいると、将来、介護が必要になる場合や、寝たきりになるおそれがあります。

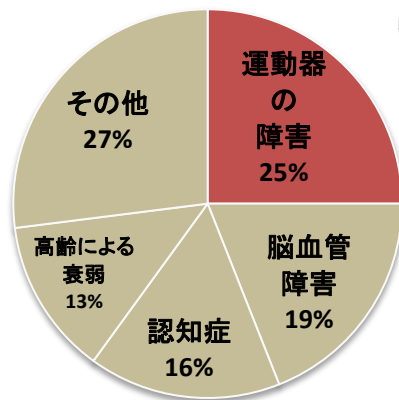
7つのロコチェック



- 1) 片脚立ちで靴下がはけない
- 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3) 階段を上るのに手すりが必要である
- 4) 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
- 5) 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- 6) 15分くらい続けて歩けない
- 7) 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモチャレンジ! 推進協議会

要支援・要介護になった原因



※平成25年度厚生労働省国民生活基礎調査より

日常生活の中で無理なく運動しよう

運動の時間を取れない方は、無理のない範囲で階段を利用したり、掃除や洗濯などの家事をするときは、キビキビと体を動かし、意識してからだを動かしましょう。毎日のこつこつした積み重ねが、効果をもたらします。

	身体活動量(=生活+運動)
65歳以上	強度を問わない身体活動を毎日40分 (例:ラジオ体操10分+歩行20分+植物水やり10分)
18~64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分 (例:歩行30分+ストレッチ10分+掃除20分)
18歳未満	楽しく体を動かすことを毎日60分以上



※健康診断などでいずれかに異常が見つかった場合は、自治体の保健指導、又は、かかりつけ医師の指導のもと、身体の安全に留意して運動を行いましょう

※厚生労働省健康づくりのための身体活動基準2013より

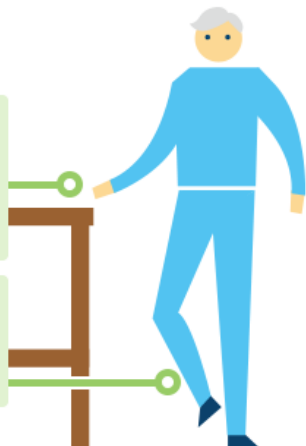
☆ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」毎日続けよう☆

ロコトレ① バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

ロコトレにプラスこんな運動

ヒールレイズ
(ふくらはぎの筋力をつけます)



両足で立った状態で踵を上げて・・・

ゆっくり踵を落します

ロコトレ② 下肢能力をつけるロコトレ「スクワット」

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。

1日3回行いましょう。



30度ずつ開く

つま先は30度ずつ開く



膝が出ないように注意

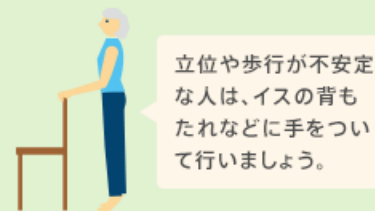
机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



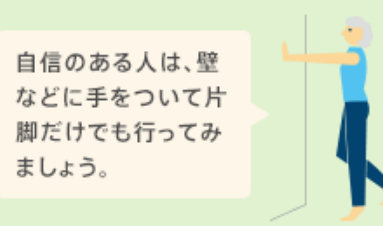
スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

2 膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。



立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。



自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

1日の回数の目安：
10～20回(出来る範囲で)×2～3セット

ロコモ チャレンジ！ 推進協議会

～ポイント～

- ・動作の最中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ・支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

続けることが肝心です。無理せずに自分のペースで行いましょう！



いつまでも自分の足で歩き続けるために、ロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう！