



ロコモティブシンドローム(ロコモ) あなたは大丈夫？

■ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

骨や関節、筋肉などの身体を動かす運動器が衰えることにより、「立つ」「歩く」などの動作が困難になり、「要介護」や「寝たきり」となる恐れがある状態を「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」といいます。

■ロコモ度チェック！…次の項目のうち1つでもあてはまれば、ロコモの恐れがあります。

- ☐ 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難である
- ☐ 2kg程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の買い物を
して持ち帰るのが困難である。
- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない。
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする。
- ☐ 15分くらい続けて歩けない。
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要だ。
- ☐ 横断歩道を青信号のうちに渡りきれない。



■ロコモを予防するために

年齢に関係なく、筋肉や骨は「体を動かす」という指令が伝わると、強くなろうとします。鍛える方法がない他の器官と違い、運動器は鍛えることによって機能低下を防ぐことができる器官です。適切な運動を行うことで、将来の運動器の衰えを予防することができます。

ここでは、自宅ですぐにできるロコモ予防に有効な運動方法を2つご紹介します。

※治療中の病気やけがあるときや、体調に不安のあるときは、医師に相談してから始めましょう。

①「開眼片足立ち」

左右1分間ずつ1日3回行います

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。



足を高く上げるとバランスがとりにくくなるので、あまり高く上げすぎないようにしましょう。

②「スクワット」

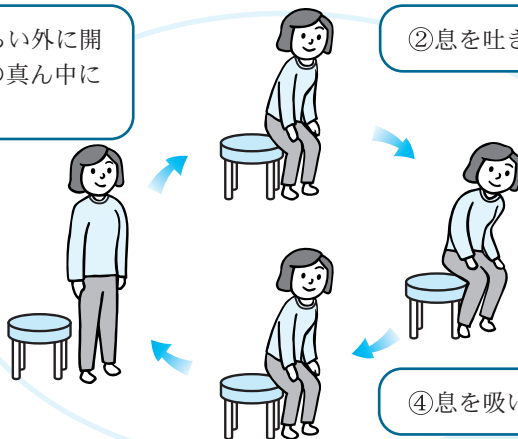
深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行います。

① 足はかかとから30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

② 息を吐きながら腰を落とす

③ 膝がつま先より前に出ないようにします。膝が曲がる向きは、足の人差し指(第二趾)の方向

④ 息を吸いながら戻る



(参考文献/日本臨床整形外科学会発行 ロコモパンフレット2009年度版)

問合せ 健康福祉課(常北保健福祉センター内)

☎029-240-6550(直通) ☎029-288-3111(内線370)