

## ロコモに陥らないためのヒント 「運動編」

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

ロコモティブシンドローム(ロコモ)の予防に有効である基本的運動を、日本整形外科学会が2009年(平成21年)に「ロコモーショントレーニング(ロコトレ)」として発表しました。さらに、2013年(平成25年)には、ロコトレにプラスして行うとよい運動を「ロコトレプラス」として発表しました。

ロコトレは、右に記載したとおり“スクワット”と“片脚立ち”の2つの運動からなります。

スクワットは下肢筋力を強化するうえで有効です。また、片脚立ちはバランス能力を高める運動で、続けることにより転倒リスクを軽減させることが期待されます。各自のペースで無理のない範囲で行い、しかも毎日続けること、つまり運動を習慣づけることが大切です。

ロコトレプラスとしては、ヒールレイズ(かかと上げ)とフロントランジがあります。

以上のほかに、ラジオ体操、ストレッチングなど柔軟性を保つうえで有効な運動があります。

厚生労働省は、「身の回りにある機会、環境のなかから、これまでよりも10分余計にからだを動かすこと“+10(プラステン)”で健康寿命を延ばしていきましょう」と啓発しています。それらの積み重ねで徐々に時間を伸ばしてゆき、プラス60分(高齢者ではプラス40分)元気にからだを動かすことを目標としています。

運動の例としては、エレベーターやエスカレーターに乗らず、階段を使う、自転車や徒歩で通勤する、テレビをみながらロコトレやストレッチ、仕事の休憩時間に体を動かす、など。

それぞれが自身の生活環境を振り返り、できるところから始めてみてはいかがでしょうか。生活習慣病予防対策と同じで、本人がどれだけ意識して取り組むかが大切です。

参考：厚生労働省：健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド2013)

### ロコトレ

#### ◆スクワット

- ① 足を肩幅に開いて立ち、つま先を30度くらいに開く。
- ② ゆっくり息を吐きながら、お尻を後ろに引くように体を沈め、膝がおよそ90度曲がったところで、再びゆっくり立ち上がる。

※①、②を深呼吸しながら5・6回、それを1セットとし、1日3セット。

#### <注意点>

- ・膝がつま先より前に出ないようにする。
- ・膝の負担を考え90度以上曲げない。
- ・自信がない場合は、いすに腰掛け、机に手をつけて立ちすわりを繰り返してもよい。

#### ◆片脚立ち

- ① 背筋を伸ばして立つ
- ② 目を開けたまま片脚を上げる  
(床につかめよう5cm程度上げる)
- ③ ②の状態を1分間保つ
- ④ 左右1分間ずつ、1日3回繰り返す

#### <注意点>

- ・転倒しないようにつかまるものがあるところで行いましょう。
- ・自信がなければ机に両手、または片手、あるいは指先をつけておこなう。

### ロコトレプラス

#### ◆ヒールレイズ

かかとを上げ、ふくらはぎの筋力をつける。

#### ◆フロントランジ

腰に手をつき立った姿勢から、片脚を大きく前に踏み出す。膝を曲げながら腰を深く下げ、またもとの姿勢に戻る運動。

#### <注意点>

いずれも自分の体力に応じ、できる範囲でおこなう。バランスを崩さないよう注意する。  
参考：日本整形外科学会ホームページ