

# ロコモ予防

## ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

チェック

なな

### ☑ してみよう! 7つのロコモチェック

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 2kg程度※の買い物をして持ち帰るのが困難である  
(※1リットルの牛乳パック2個程度)
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

一つでも当てはまる項目があれば、

運動器が衰えているサインです。

### ① 片脚立ち バランス能力アップ!

※左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。



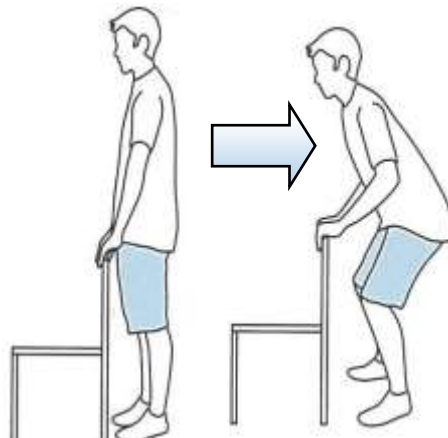
#### 《ポイント》

- 姿勢はまっすぐにしましょう。
- 転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- 支えが必要な方は、十分注意して、机などに両手や片手をついて行います。

ロコモティブシンドローム  
いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防しましょう。  
まずは、上記のロコモチェックに当てはまる項目ゼロを目指して「ロコモレ」を行いましょ。 「片脚立ち」と「スクワット」の2種類のトレーニングを毎日続けて、「バランス能力」と「下肢の筋力」を向上させます。

### ② スクワット 下肢の筋力アップ!

※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。



#### 《ポイント》

- 肩幅より少し広めに足を広げます。
- 膝がつま先より前に出ないよう注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。
- スクワットができないときは、椅子に腰かけ立ち座りの動作を繰り返しましょう。

## ロコモ予防は運動&食事!

筋肉は使わなければ弱くなり、骨も体重がかからなければ弱くなってしまう。筋肉や骨をつくるためには色々な食品から満遍なく栄養素を摂ることが必要です。  
**運動をして骨や筋肉を使うことと、バランスの良い食事から筋肉や骨をつくることの両方を日常生活に習慣づけましょう!**

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。