

ロコモティブシンドローム あなたは大丈夫？

運動器症候群「ロコモティブシンドローム (略称ロコモ)」とは

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって歩行や日常動作がしにくくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。
この「ロコモ」の概念は、2007年、日本整形外科学会によって提唱されました。



まだ若いから関係ないと思っているあなたも、今からの予防が重要です。

ロコモの予防は若いうちからの運動習慣が大切

骨や筋肉の量のピークは20～30代。40代に大きな曲がり角を迎えます。女性ホルモンの分泌が減り、骨が弱り始めたり、体を支える筋力が衰えたり、膝の関節がすり減ったり……。
加齢は避けることができませんが、骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで強く丈夫に維持されます。日常生活の活動量や運動を習慣化することがロコモ予防になります。

7つのロコチェック

こんな症状、思い当たりませんか？
一つでもあてはまればロコモを疑ってください



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分くらい続けて歩けない



7. ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコトレ[ロコモーショントレーニング] 基本的な運動を紹介します。毎日続けましょう！

頑張りすぎず、無理せず、自分のペースで続けてね

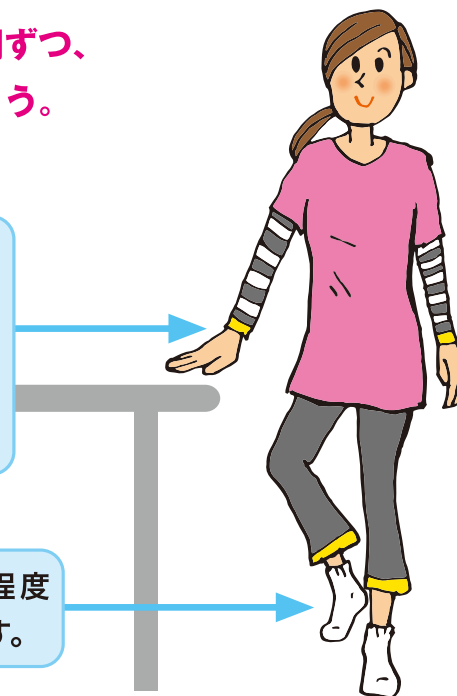


1 バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

左足、右足を1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、机や壁など、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

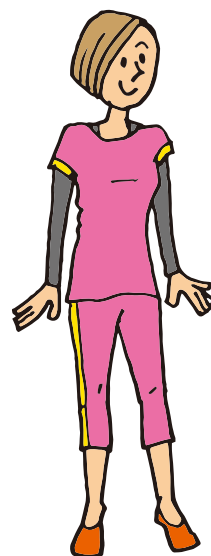
床に足がつかない程度に、片足を浮かせます。



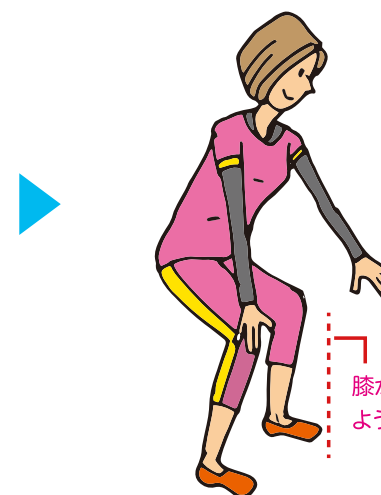
●歩行や立位が不安定な人は、机に両手や片手をつけて行いましょう。



2 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

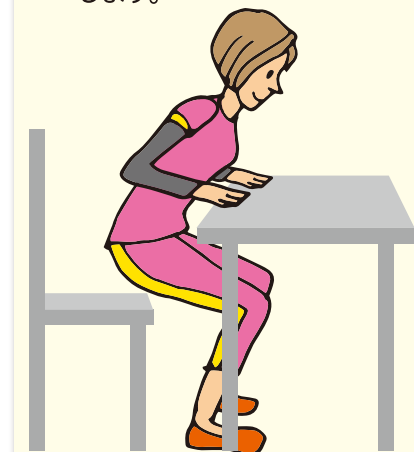


1 足は肩幅より少し広め、やや外に開いてしっかり立ちます。



2 膝がつま先より前に出ないように、お尻を後ろに引くようにして膝を曲げていきます。

●筋力が弱いとき、転倒の不安があるときは、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。



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

- 動作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力が入っていることを、意識しながら行いましょう。

この資料作成にあたり、日本整形外科学会、ロコモチャレンジ!推進協議会を参考にさせていただきました。

■日本整形外科学会 <http://www.joa.or.jp/jp/index.html> ■ロコモチャレンジ!推進協議会 <https://locomo-joa.jp/>

※ロコモチャレンジ!推進協議会ホームページより