

ロコモを予防しよう！

健康ですてきな明日のために

保健医療課 保健師

北原 祐子



Let's ロコチェック！

ロコモの3大要因は「バランス能力の低下」「筋力の低下」「骨や関節の病気」です。ロコモの怖いところは症状が見た目にわかりにくく、水面下で障害が進行しているケースが多いことです。あなたは大丈夫ですか？まずはチェックしてみましょう。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 手すりがないと階段を上ることができない
- 15分(約1km)ほどの距離を続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の荷物(1割の牛乳パック2個程度)を持って歩くのが困難
- 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難

※無理に試して転ばないように注意してください。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化している場合は、医師の診察を受けてください。

今すぐ手軽にできるロコモ対策『ロコトレ！』

ロコトレ

1

開眼片足立ち

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で、床につかない程度に片足を上げます。左右1分間ずつ3回行いましょう。

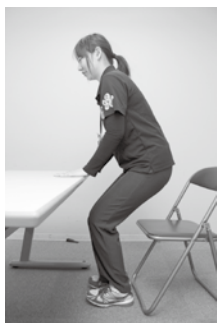


ロコトレ

2

スクワット

椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろします。安全のために椅子やソファの前で行いましょう。膝の曲がる角度が90度を超えないようにしましょう。深呼吸するペースで5~6回繰り返します。



●ロコモティブシンドローム(略してロコモ)ってなに？

ロコモとは、『立つ』『歩く』など人の動きをコントロールするための骨や関節、筋肉、神経といった体を動かす器官(運動器)が衰えている、または衰え始めている状態のことです。

要支援・要介護になる要因の第1位は「運動器の障害」という結果も出ており、ロコモを放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりの状態につながってしまうこともあります。自立した生活を保つためにも正しい知識を持って早期に予防する

ことが大切です。

まずは、左のロコチェックをしてみよう。もし、一つでも当てはまる項目があれば、ロコモの疑いがあります。現状で当てはまらなくても、40歳を過ぎたら定期的にロコチェックすることをおすすめします。

●ロコモにならないために

ロコモを予防するには、運動することです。無理なく手軽にできるロコトレ(左記参照)をご紹介しますので、

やってみてください。ほかにプール、ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、関節の曲げ伸ばしなどいろんな運動に積極的に取り組みましょう。

そして、運動だけでなく、▼骨の形成に必要なカルシウム、マグネシウム、ビタミンDを上手にとる▼体のどこかに不調や不具合がある場合には、すぐ病院を受診し早期発見・治療をする▼転倒につながらないような家具の設置や履物を選ぶなど、けがをしない環境づくりーなども大切です。

ロコモを防ぎ、いつまでも元気で、すてきな生活を手に入れましょう！