

ロコモ予防で
いつまでも元気な足腰を！

世界に先駆けて高齢社会を迎えている日本の平均寿命は、男性80歳、女性87歳（平成25年）となり、50歳以降になると入院して治療が必要な「運動器（骨・筋肉・関節・神経）障害」が多発しています。

運動器をこれほど長い期間使用し続ける時代はこれまでもありませんでした。

日本整形外科学会が2007年、この運動器障害で介護が必要になる状態を表す言葉として「ロコモティブシンドローム」（ロコモ）を提唱しました。

健康な状態から要支援・要介護に至るまで、運動器の機能は徐々に衰えています。

少しずつ進行する足腰の筋力低下に気づかないふりをしていませんか？



西城支所 市民生活室
主任保健師

大前 弥生

○7つのロコチェック！

次の7つの症状に1つでも思い当たる場合は、「生活習慣を見直す」「運動習慣を身につける」「医療機関を受診する」など適切な対処が必要です。



片脚立ちで靴下がはけない

チェック!



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である

チェック!



家の中でつまずいたり、滑ったりする

チェック!



15分くらい続けて歩くことができない

チェック!



階段を上がるのに手すりが必要である

チェック!



横断歩道を青信号で渡りきれない

チェック!



家のやや重い仕事が困難である（掃除機かけなど）

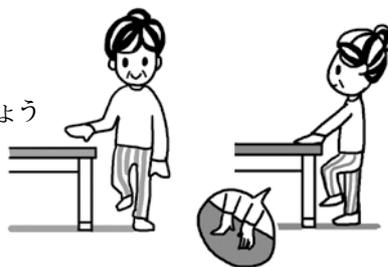
チェック!

○ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

① バランス能力をつける「片脚立ち」

左右1分ずつ1日3回行いましょう。

- ▶ 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
- ▶ 床に足がつかない程度に片脚を上げます



② 下肢筋力をつける「スクワット」

深呼吸をするペースで5・6回、1日3回行いましょう。

- ▶ 動作中は息を止めないようにします
- ▶ 膝に負担がかかりすぎないように、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しっかり力が入っているか意識しながらゆっくり行いましょう
- ▶ 机に手をつけて、ゆっくり行ってもよいでしょう



頑張り過ぎず、無理せず、自分のペースで行いましょう。続けることが肝心です。もっとロコモについて詳しく知りたい方は「日本整形外科学会」ホームページをご参照ください。