

ロコモティブシンドローム(ロコモ)

ロコモ予防で、健康長寿。元気で素敵なお明日のために！

ロコモティブシンドローム—運動器症候群—とは？

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

ロコチェックで思いあたることはありますか？



- 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)



- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



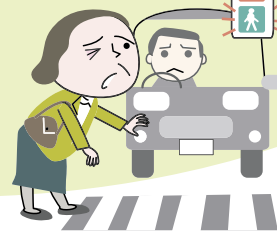
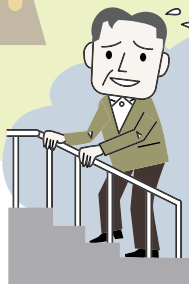
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする

7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下をはけない



- 階段を上るのに手すりが必要である



- 横断歩道を青信号で渡りきれない



- 15分くらい続けて歩けない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

*ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。



無理に試して、転んだりし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、最近悪化してきている
注意！ 場合などは、まず医師の診察を受けてください。



ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。

十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。

自分にあった安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。

この2つの運動とともに、その他のロコトレ(最後のページ参照)も積極的に行いましょう。



治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。

注意! 無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。

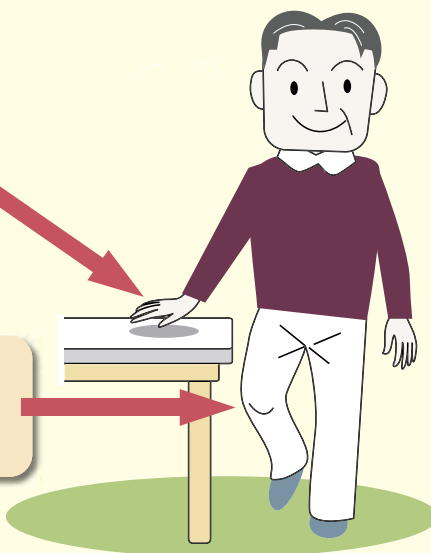
なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

ロコトレ その1

開眼片脚立ち

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。

床に着かない程度に片足を上げます。



左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



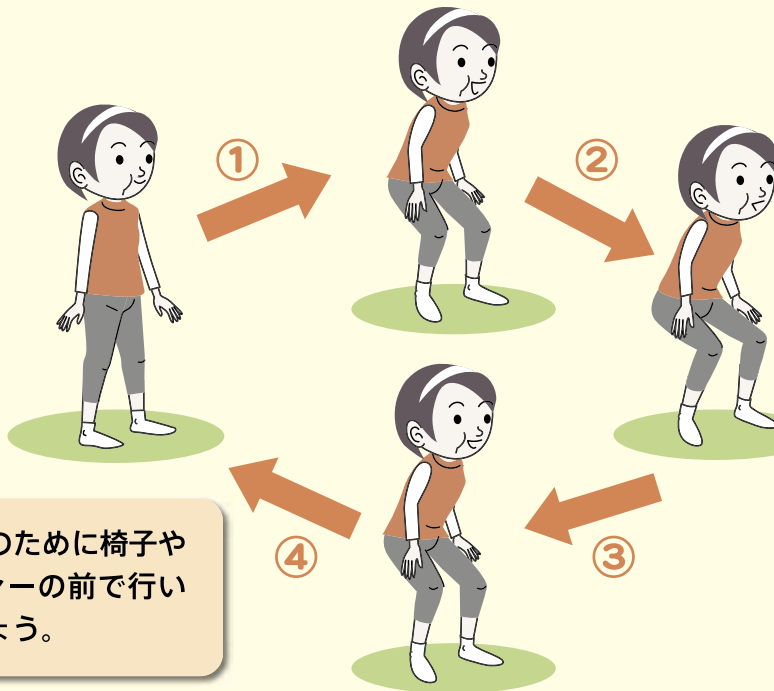
机に両手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。

スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

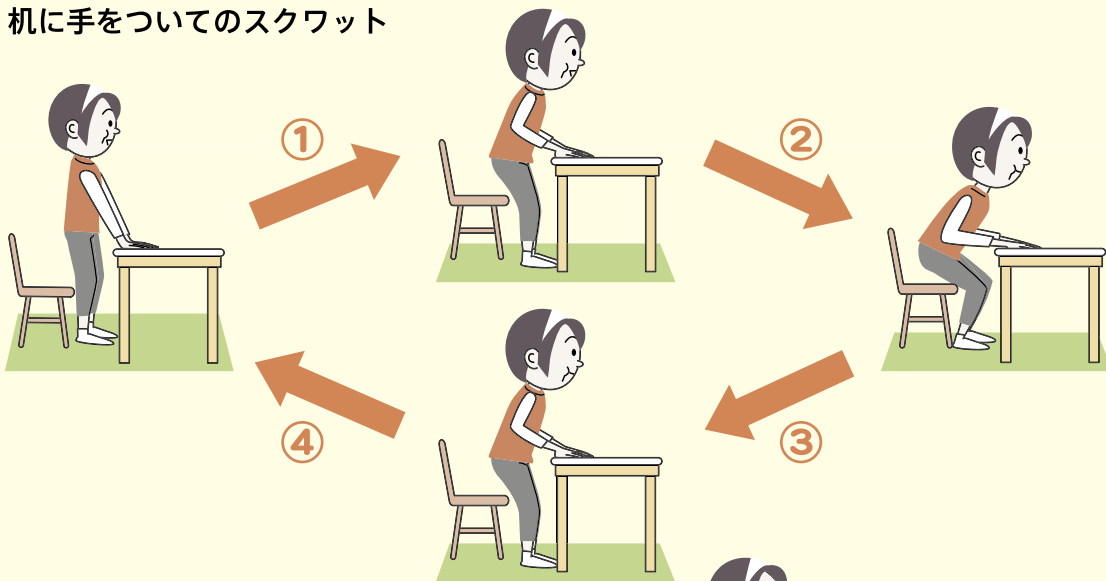
足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

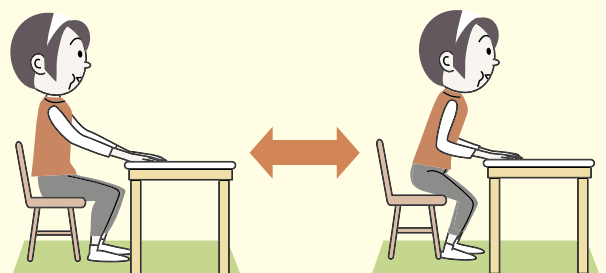
深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。

□ 机に手をつけてのスクワット



□ スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。



ロコモ
その3

その他のロコモ

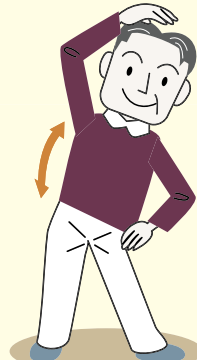
開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



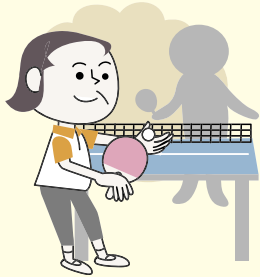
関節の曲げ伸ばし



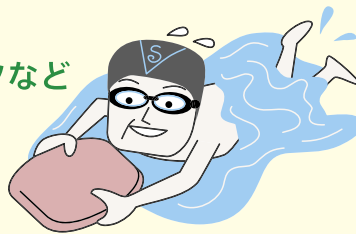
ラジオ体操



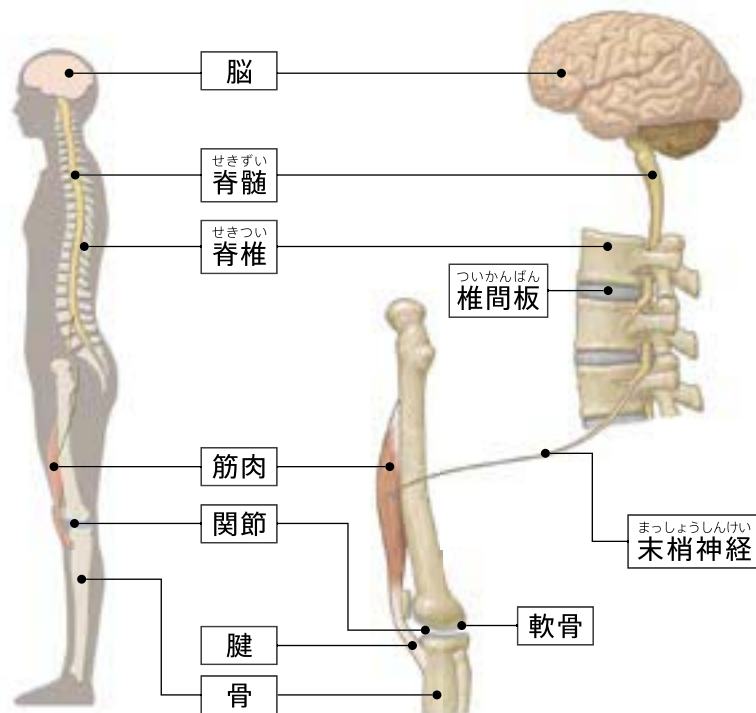
ウォーキング



各種スポーツなど



● 運動器のしくみとロコモ



運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。運動器はそれぞれが連携して働いており、どのひとつが悪くても身体はうまく動きません。また、複数の運動器が同時に障害を受けることもあります。

運動器を全体としてとらえる、それがロコモの考え方です。