

ロコモ予防！ 毎日コツコツ運動習慣

～ロコモは関節や筋肉が衰えて動作が困難になる運動器症候群です～

「ロコモ」ってなに？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、骨・関節・筋肉などを支えたり動かしたりする「運動器」が衰えて、立つ・歩くといった動作が困難になる状態のことです。要介護や寝たきりの原因の4分の1はロコモに関連するものです。ロコモとその予備群の推計人数は、糖尿病やメタボを上回り、新たな「国民病」とも言えます。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

運動器(骨・関節・
筋肉など)の衰え

立つ・歩く
などが困難

要介護や寝たきり
になる危険性

ロコチェック

将来、要介護や寝たきりにならないために、自分の「運動器」の衰えを早めに察知して、ロコモ予防に努めましょう。

特に40歳以上の方は要注意です。チェックリスト（ロコチェック）で確認してみましょう。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ（ロコモーショントレーニング）を！

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 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)
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- 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)



ロコトレ (ロコモーショントレーニング)

ロコトレでロコモを予防しましょう。自分に合った安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。

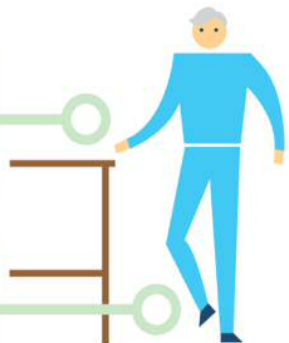
ロコトレ1

開眼片脚立ち

左右1分間ずつ、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。

床に置かない程度に
片足を上げます。



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。



指だけでも大丈夫な方は
指先をつけて行います。



ロコトレ2

スクワット

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。

安全のために
椅子やソファの前で
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。



椅子に腰をかけ、
机に手をつけて
腰を浮かす動作を
繰り返します。

このほか、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



スポーツ

このリーフレットのイラストは「ロコモ
チャレンジ！推進協議会」の許可を得て
掲載しています。

バランスのよい食事で、やせ過ぎ、肥満を防ぐことも、ロコモ予防に大切です