

～ロコモティブシンドロームについて～

ロコモティブシンドロームとは？

略して「ロコモ」と呼ばれており、骨や関節、筋肉や神経で構成される「運動器」のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態をいいます。

運動器は、どれかひとつでも機能が低下すると、身体がうまく動かなくなってしまい、寝たきりや要介護になる危険性があります。

今回は、ロコモの原因や予防法についてお伝えします。

ロコモの主な原因

以下の原因が、ロコモにつながります！

バランス能力や筋力の低下



- ・つまずきやすい
- ・転倒しやすい
- ・腰痛等があらわれる

筋力、バランス能力、持久力などは誰もが加齢とともに衰えていく機能ですが、そこへ運動不足が加わると、機能低下のスピードがさらに速まり、ロコモのリスクを高めます。

骨や関節の病気



- ・骨粗しょう症
(骨がスカスカになる)
- ・変形性膝関節症
(膝の関節軟骨がすり減る)
- ・脊柱管狭窄症
(腰の神経が圧迫される) 等

健康寿命*の大敵と言われる自立度の低下や寝たきりの原因は「運動器の障害」が最も多い状況になっています。

*健康寿命：健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間

あなたの体は
大丈夫？？

7つのロコチェック

普段の生活のちょっとしたことから、ロコモの危険性をチェックすることができます。当てはまるものにチェックしてみましょう！

片脚立ちで靴下がはけない



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

家の中でつまずいたり
滑ったりする

15分くらい続けて
歩くことができない



階段を上がるのに
手すりが必要である

横断歩道を青信号で
渡りきれない



掃除機や布団の上げ下ろし等が
困難である



1つでも当てはまると、ロコモの心配があります。

また、5つ以上当てはまる場合は、要介護のリスクが約3倍になるといわれています。

引用：公益財団法人 日本整形外科学会「ロコモ パンフレット2015年度版」

現在の生活を振り返り、思い当たる症状や生活習慣の見直しが必要である場合は、医療機関の受診や生活習慣の改善など、適切な対処が必要になってきます。

裏面では、ロコモ予防のための運動についてお伝えします！！



ロコモを予防しよう！！

～ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」(ロコモーショントレーニング)～

ロコモを防ぐ運動のことを「ロコトレ」といいます
自分のペースで痛みを感じない程度に行い、また動作中は息を止めないようにしましょう。

① バランス能力をつけるロコトレ 「片脚立ち」

回数の目安：**左右1分ずつ、1日3回**

ポイント 姿勢をまっすぐにして行う。

* 足が床につかない程度に片脚を上げます。



* 転倒予防のため、必ずつかまるものがある場所で行いましょう！

支えが必要な方は…

* 机に両手や片手をつけて行いましょう。指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。



② 下肢の筋力をつけるロコトレ 「スクワット」

回数の目安：**1セット5～6回×1日3セット**

ポイント 膝はつま先よりも前に出ないようにする。お尻は無理に下ろし過ぎないように行う。



5秒



5秒



* 肩幅より少し広めに足を開き、つま先は30度くらいで、体重が足の裏にかかるようにします。椅子に座るようにゆっくりお尻を下ろし、ゆっくり元に戻ります。

支えが必要な方は…



* 椅子に座った状態から、机に手をつき立ち上がる動作を繰り返します。

引用：公益財団法人 日本整形外科学会 「ロコモ パンフレット2015年度版」

日常生活でも「1日10分」でロコモ知らず！！

- ・ラジオや音楽を聴きながらロコトレまたはストレッチ！
- ・散歩は歩幅を広く、速度を速めにする！
- ・エレベーターの利用を1日1回だけ階段にする！ 等

毎日の積み重ねで
動ける体をキープできます！！



《編集後記》 作成者自身も、ちょっとした階段昇降で「疲れた…」「きつい…」と感じることが多くなっていることを自覚している今日この頃です。
いつまでも自分の足で歩くことができるようにするために、毎日少しずつでもロコトレや日常生活でこまめに動く工夫をしていくことが必要だと感じています。

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター
〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215
あなたとあなたのお大切な人のために、年に1度健康診断を受けましょう！