



ロコモを知って予防しよう

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、「運動器症候群」のことで、骨・関節・筋肉などの運動器に障害が起こり、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。進行すると要介護状態になり、日常生活にも支障が出てきます。

一つでも当てはまれば要注意！ 7つのロコモチェック

- 靴下を片脚立ちではない
- 家の中ですべったり、つまずいたりする
- 階段を上るのに手すりが必要だ
- 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなどが困難だ
- 買い物で牛乳パック2本程度の重さの物を持って帰ることがつらい
- 15分間続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

今日から取り組もう ロコモを防ぐ簡単な運動

運動は毎日続けることが肝心です。まずはすぐにできる二つの運動から取り組んでみましょう。

- ①バランス能力を付ける
「片脚立ち」
(左右1分間ずつ、1日3回)



- ②脚の筋力を付ける
「スクワット」
(深呼吸をするペースで
5、6回、1日3回)

※椅子につかまるなどの
支えを利用してもよい。



運動習慣のない生活や活動量の低下は要注意。骨粗しょう症や変形性関節症、けがなどをきっかけにロコモになることもあります。年齢にかかわらず「生活習慣を見直す」「運動習慣を身に付ける」「思い当たる症状がある場合は医療機関を受診する」などを心掛けましょう。

(参考)

日本整形外科学会／ロコモチャレンジ！ 推進協議会

【健康管理課保健師】