

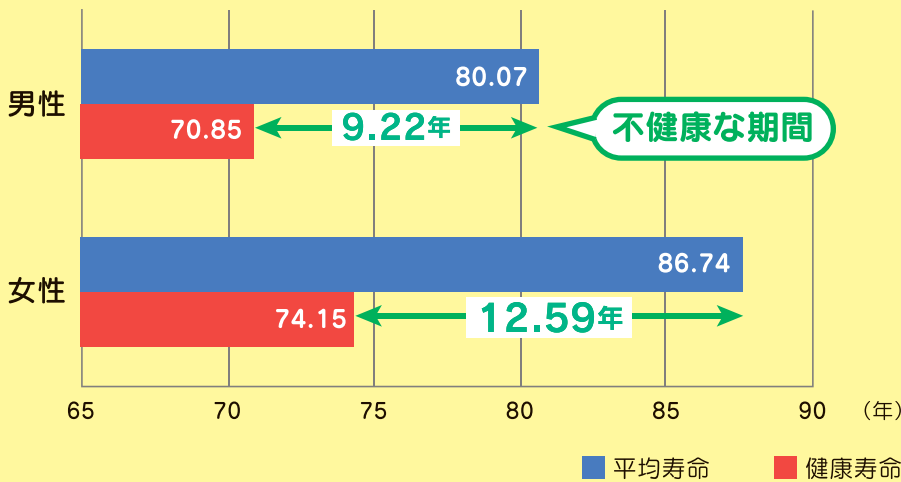
ロコモを予防して

健康寿命をのばしましょう!

健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、介護等の必要がなく、健康で自立した生活を送ることができる期間をいいます。

介護が必要となった最大の原因であるロコモを予防して、いつまでも健やかに過ごせるよう、健康寿命をのばしましょう!

平均寿命と健康寿命 (平成25年 福岡県)



出典:「健康日本21(第二次)の推進に関する研究—健康寿命の指標化に関する研究」(厚生労働科学研究費補助金) 平均寿命については福岡県保健環境研究所が、平成24年~26年の人口動態統計を用いて算定

平均寿命と健康寿命の差である「不健康な期間」をできる限り短くして、健康で過ごせる期間をのばすことが大切です!



ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは

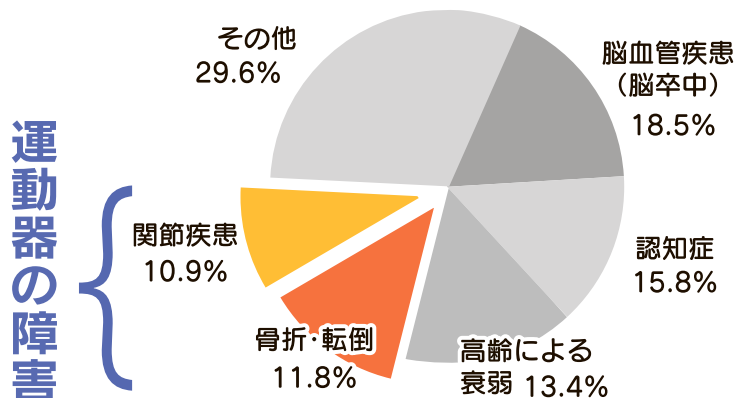
ロコモは、運動器(骨や関節、筋肉など)の病気や衰えにより、歩行や日常生活に支障がでる状態です。

→ロコモが進行すると、介護が必要になるリスクが高くなります。

運動器の障害(ロコモ)を予防できれば、介護予防になり、健康寿命をのばすことにつながるということじゃな。



介護が必要となった主な原因



「福岡県健康ポータルサイト」で10年後の自分に健康を届けよう

<http://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp/>

健康づくりに関する様々な情報を提供し、自主的な健康づくりを応援するサイトです。ロコモのメニューも充実しています!

* あなたの骨・関節・筋肉は大丈夫? ロコモをチェック!

* ロコモティブシンドローム予防 ☞ ロコモを予防する運動「ロコトレ」動画配信中

福岡県健康ポータルサイト



ロコモを予防するために 毎日続けよう!「ロコトレ」

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」は続けることが肝心です。毎日続けましょう! 頑張りすぎず、無理せず自分のペースで行いましょう。また、自分に合った安全な方法で始めてください。もし今、足腰に痛みや違和感を感じていたら、お近くの整形外科医に相談しましょう。



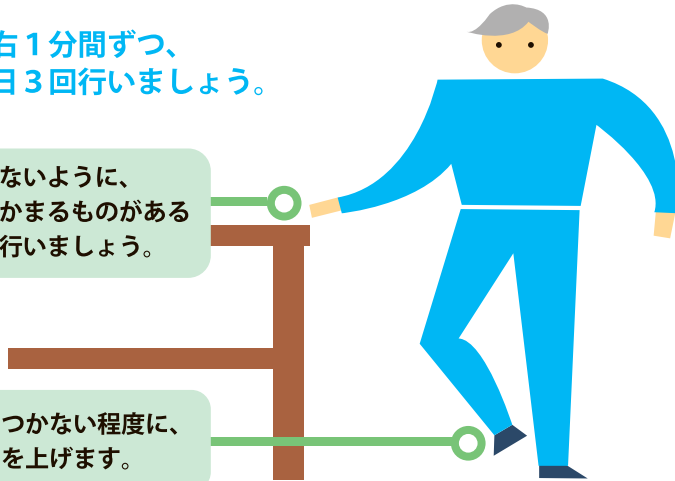
ロコトレ①

バランス能力をつけるロコトレ「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。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片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
指先をつけて行います。

ロコトレ②

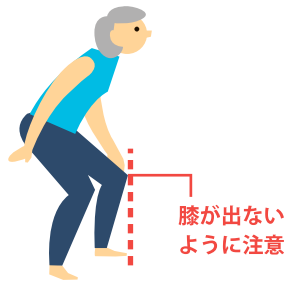
下肢能力をつけるロコトレ「スクワット」



30度

つま先は
30度開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



膝が出ない
ように注意

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずに
できる場合は手を
机にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※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。

ポイント

- 動作中に息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、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。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

👉 ロコトレは、バランス・筋力・継続力が大事!