

ロコモ予防で元気に長生き！

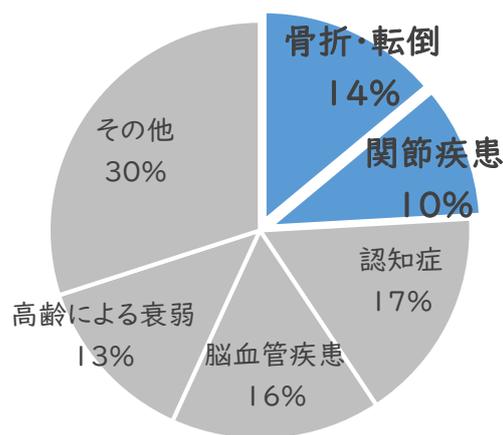
ロコモになると、将来介護が必要になるリスクが高くなる

ロコモティブシンドローム（以下、ロコモといいます）とは、骨・関節・筋肉など、運動器の衰えによって、「立つ」「歩く」といった機能が低下し、生活に支障が出る状態のことです。

「骨折・転倒」「関節疾患」など、運動器の障がいは、要支援・要介護の原因となります。

つまり、ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなるということです。

要支援・要介護となった原因



2022年国民生活基礎調査の概況より作成

自覚症状がなくても要注意

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っても、すでにロコモが進行している場合が多くあることが分かっています。

以下の項目は、すべて骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまればロコモの可能性ががあります。

今すぐチェック☑

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の持ち上げなど）
- 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）
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



「ロコモチャレンジ!推進協議会 ロコモパンフレット2020年度版」より作成



いつまでも元気であるために
ロコモを予防・改善するための簡単な運動を紹介します

（裏面をご覧ください）



「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」

「ロコモチャレンジ!推進協議会 ロコモパンフレット 2020年度版」より作成

ロコモを予防・改善するための運動「ロコトレ」は、続けることが大切です。ロコモといっても、程度は人それぞれなので、自分に合った安全な方法で無理をしないことが大切です。(すでに足腰に痛みや違和感を感じている方は、お近くの整形外科に受診してください。)

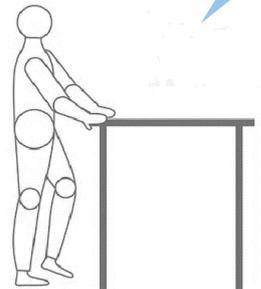
1. バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

- ①転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- ②床につかない程度に片脚をあげます。

ポイント

支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をついて行います。

左右とも1分間1セット
1日3セットが目安



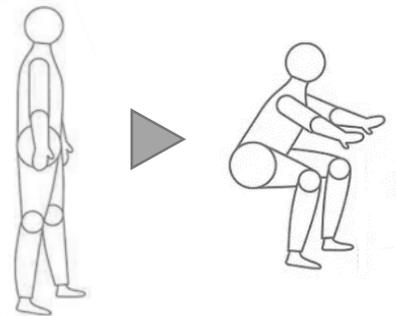
2. 下肢の筋力をつけるロコトレ「スクワット」

- ①足を肩幅に広げて立ちます。
- ②お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻します。

ポイント

- ・膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をついて行います。
- ・スクワットができない場合は、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

5~6回で1セット
1日3セットが目安



動画で確認したい方はこちら (福岡県庁動画資料館「やってみよう!おうちで楽しくロコトレ!」)

<https://www.youtube.com/watch?v=PPBMbantzEI>



ロコモを予防して、生涯自分の足で歩ける 元気なカラダをつくりましょう



今すぐチェック

☞ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイトで、ロコモについて情報発信しています。
<https://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp/>



☞県民一人ひとりが日々の運動などに積極的に、楽しみながら、継続的に取り組めるよう、健康アプリを運用しています。
<https://www.fukuoka-kenko.biz/>

