

## “勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

### ロコモティブシンドロームについて

皆さんは、ロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか？ロコモティブシンドロームは、運動器の障害により移動能力の低下をきたした状態で、通称ロコモ、和名を運動器症候群といいます。運動器とは骨、関節、筋肉、神経などで構成されています。車にたとえるとボディやタイヤのようなもので、各部位のどれが壊れても、車はうまく動きません。体も同じです。骨や筋肉量のピークは20～30歳代です。40～50歳代で体の衰えを感じ、60歳代以降思うように動けなくなる可能性があります。そうなると徐々に体は虚弱状態(フレイル)になり、日常生活動作の制限や社会参加の制限がおり、将来要介護になってしまう恐れがあります。しかし、骨や筋肉は適度な運動や生活の中で刺激を与え、適切な栄養をとることで、維持改善されます。

#### 7つのロコモチェック

- 1 片足立ちで靴下がはけない
  - 2 家の中でつまずいたりすべったりする
  - 3 階段を上がるのに手すりが必要である
  - 4 家のやや重い仕事が困難である(掃除機かけ、ふとんの上げ下ろしなど)
  - 5 2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(牛乳パック1Lを2本程度)
  - 6 15分くらい続けて歩くことができない
  - 7 横断歩道を青信号で渡りきれない(約10m)
- ★1つでもあてはまるとロコモ状態です。

#### ロコモ予防運動(ロコモーショントレーニング:ロコトレ)

- ・開眼片足立ち:左右1分間ずつ、朝・昼・夕の1日3回行いましょう。  
(転倒しないように何かにつかまって行いましょう)
- ・両つま先立ち:背伸びの運動:10回×2～3セット朝・昼・夕行いましょう。  
(数は出来る範囲の目安にしてください)
- ・椅子を使ったスクワット:10回×2～3セット朝・昼・夕行いましょう。  
(出来るだけゆっくり立ち、ゆっくり座りましょう)

※運動中は息を止めずに行いましょう。

回数は徐々に増やしてください。

痛みがあるときは無理をせず休みましょう。



問合せ 健康推進課 ☎443・0005 FAX443・5461