

## 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 부품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。そうす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ocこり、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。

### ロコモチェックをしてみましょう！

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. 家のややおもい仕事が困難である(掃除機かけ、布団の上げ下ろしなど)
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つでも当てはまるとロコモ状態です。

ロコモ予防運動を実施しましょう。

#### ～ロコモ予防運動の方法～

- ・開眼片足たち:左右1分間ずつ  
(転倒しないように何かにつかまって行いましょう)
- ・両つま先たち・背伸びの運動:10回×2～3セット  
(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  
(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。

家事の合間や隙間時間にぜひ実施してみてください！

問合先 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461

