

## ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防

### ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉等体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになるリスクが高まった状態です。運動器に変化は静かに進むため、まず自分で気づくことが大切です。

#### ロコモの 3 要因は

- ① 運動器の疾患があること
- ② 筋肉の低下
- ③ バランス能力の低下

### ロコモチェック

あなたは  
大丈夫？

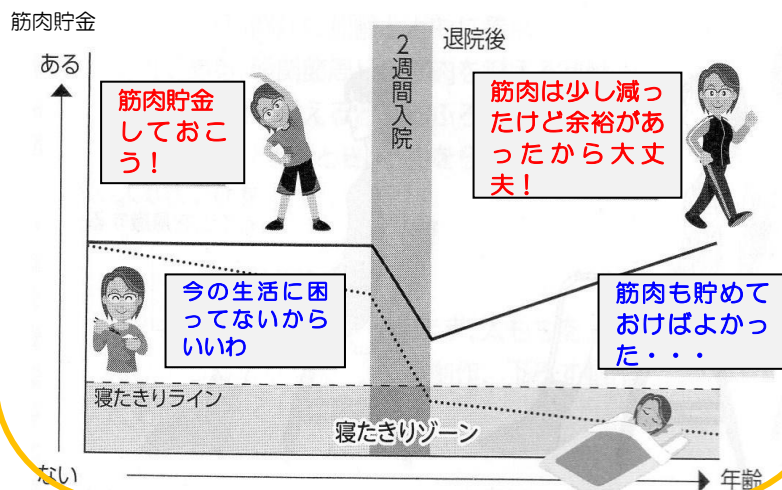
下記の項目に 1 つでも日常的に当てはまる人は、すでに移動能力の低下をきたしており、ロコモの可能性が高いと言えます。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ④ 階段を上るのにてすりが必要である
- ⑤ 15 分くらい続けて歩けない
- ⑥ 2 kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑦ 家のやや重い仕事が困難である



### 筋肉を貯金しておきましょう

ロコモの予防や改善のため、何より自由に快適に動きまわれる体でい続けるために、筋肉の貯金がとても大切です。



健康・体力づくり事業財団発行「健康づくり」より引用

### ロコモ予防トレーニング（ロコトレ）

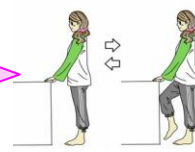
バランス感覚を養い筋肉を維持する運動として、開眼片脚立ち、膝を 90 度曲げないハーフスクワットがあります。

スクワットができないときは、椅子に腰かけ机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。

これらができたら、体操やいろいろな運動を加えましょう。

※心臓病等の疾患のある方、腰や関節の痛み、ふらつき等の症状が悪化している方は、医師に運動の可否を確認して下さい。

自分にあった  
安全な方法  
で!



片脚立ち









スクワット

日本整形外科学会ホームページより引用

### 運動機能を保つための食事

1 日 3 食規則正しく、主食・主菜・副菜を組み合わせることで適量食べることにより、運動器の機能を保つことができます。

- |     |                                                                                      |                                                                                       |                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 主食： |   |  | ごはん、パン、麺類など         |
| 主菜： |  |  | 魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など |
| 副菜： |  |  | 野菜、海藻など             |



『食事』と『運動』  
どちらも大事!

- 筋肉は 40 歳代から 0.5%~1% ずつ減っていきます。
- 適切な運動習慣と、正しい食習慣で、筋肉の減少を予防することができます。
- いつまでも自分の足で歩き続けるために、できることから始めてみましょう。