



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎2・1212

いつまでも元気な足腰！運動でロコモ予防！

「足腰の衰えを感じる」「膝や腰が痛い」など運動器に不安を抱えている方はいませんか？もしかしたら「ロコモティブシンドローム（通称…ロコモ）」の前兆かもしれません。

ロコモとは？

筋肉・骨・関節など運動機能が低下することにより、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障をきたしている状態のことをいいます。ロコモは加齢による機能低下や、日常生活における身体活動・運動が少ない生活の積み重ねでひそかに進行します。放置して進行してしまうと、将来要介護状態や寝たきりになるリスクが高くなるため、早めの対処や予防をしていくことが大切です。



ロコモを引き起こす主な要因

- ① 骨や関節の病気
▼代表的な病気
骨粗鬆症、変形性関節症、脊柱管狭窄症
 - ② バランス能力の低下
 - ③ 筋力の低下
- これらの要因が重なることでロコモになったりロコモが進行するといわれています。

若いうちからの対策が大切

骨量や筋肉量のピークは20～30歳代です。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで維持されていきますが、弱った骨や筋肉では40～50歳代で身体の衰えを感じやすくなり、60歳以降には思うように動けない身体になってしまう可能性があります。50歳代では約半数がロコモ予備軍ともいわれており、若いうちから対策をしておくことが、将来のロコモ予防には重要です。

7つのロコチェック

- ① 片足で立ったまま靴下を履くことができない
 - ② 家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびたびある
 - ③ 手すりがないと階段を上ることができない
 - ④ 15分（約1km）ほど歩き続けることができない
 - ⑤ 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - ⑥ 2kg程度の荷物（1ℓの牛乳パック2個程度）を持って歩くのが困難
 - ⑦ 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難
- ※7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインになります。1つでも当てはまればロコモ予備軍の可能性ががあります。定期的にロコチェックを行うことがおすすめです。



ロコモ予防には食事も大切！

運動器の機能を保つためには、「5大栄養素」である炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを毎日の食事で摂ることが理想的です。毎回の食事でバランスを整えるのが難しい場合は、1日の食事、1週間の食事で総合的にバランスをとれるように意識してみましよう。

▼バランスの良い食事

主食（米・パン・麺類）＋主菜（肉・魚・卵・大豆製品）＋副菜（野菜・きのこ・海藻類）

★乳製品（牛乳・ヨーグルト）や果物も毎日食べましよう！

ロコモは急に起こるものではなく、生活習慣の積み重ねにより気づかないうちに行進していきます。「まだ若いから大丈夫」「もう年だからしょうがない」などと思わず、適度な運動やバランスの取れた食事などを意識し、いつまでも元気に過ごしましょう。

自宅でもできる運動法

ロコモ対策に有効な運動として、日本整形外科学会が提唱している「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」があります。簡単に短時間でできる運動になっていますので、自宅にいる隙間時間などに是非行ってみてください。

運動を行うときには、ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。

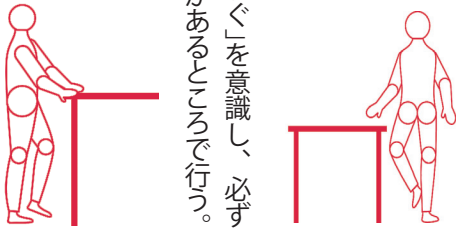
Training 1 片脚立ち／バランス能力をつけるロコトレ

◆左右とも1分間で1セット1日3セットが目安

①床につかない程度に、片脚を上げる。

Point

姿勢は「まっすぐ」を意識し、必ずつかまるものがあるところで行う。



Training 2 スクワット／下肢筋力をつけるロコトレ

◆5〜6回で1セット、1日3セットが目安

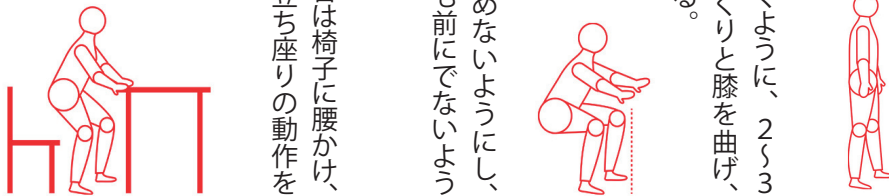
①足を肩幅に広げて立つ。

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、ゆっくり元に戻る。

Point

運動中は息を止めないようにし、膝がつま先よりも前にでないようにする。

支えが必要な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す。



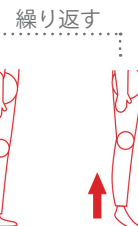
ロコトレにプラスで効果アップ!

Plus Training ヒールレイズ／ふくらはぎの筋力をつける

◆10〜20回(できる範囲)×2〜3セットが目安

①両脚で立った状態でかかとを上げる。

②ゆっくりとかかとを下ろす。



★自信がある方は壁などに手をついて片脚だけでもやってみよう。

Point

バランスが心配な場合は椅子の背もたれや壁などに手をつけて行う。かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意する。



Plus Training フロントランジ／下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける

◆5〜10回(できる範囲)×2〜3セットが目安

①腰に両手をつけて両脚で立つ。

②脚をゆっくり大きく前に踏み出す。

③太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる。

④身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す。

Point

上体は胸を張って良い姿勢を維持する。大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないように注意する。

