


ロコモティブシンドローム(ロコモ)

ロコモ予防で、健康長寿。元気で素敵な明日のために！

ロコモティブシンドローム — 運動器症候群 — とは？

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

ロコチェックで思いあたることはありますか？



7つのロコチェック

- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 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分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 階段を上るのに手すりが必要である

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

*ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。



無理に試して、転んだりしないように注意してください。

また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている

注意! 場合などは、まず医師の診察を受けてください。



ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。

自分にあった安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。

この2つの運動とともに、その他のロコトレ(最後のページ参照)も積極的に行いましょう。



治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。

注意! 無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。

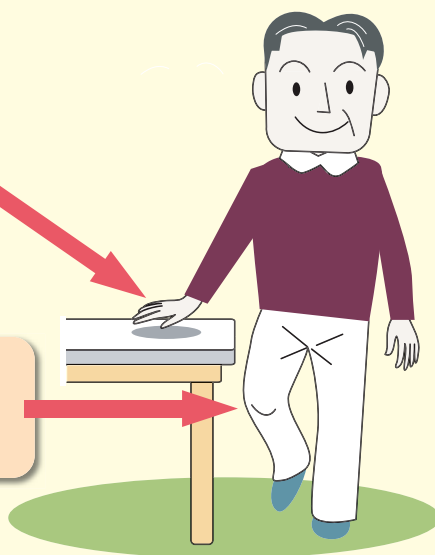
なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

ロコトレ
その1

開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。



左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



机に両手をつけて行います。

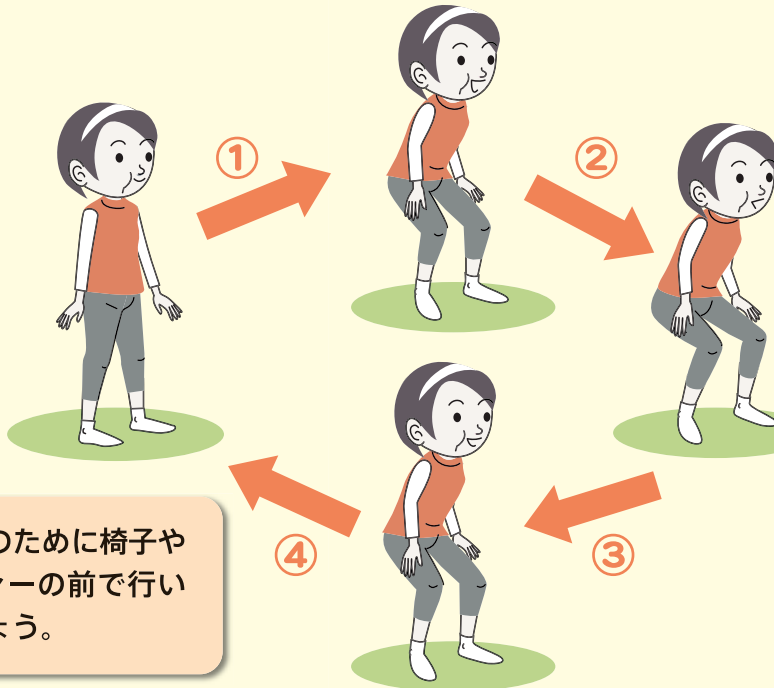


指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。

ロコレ その2

スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

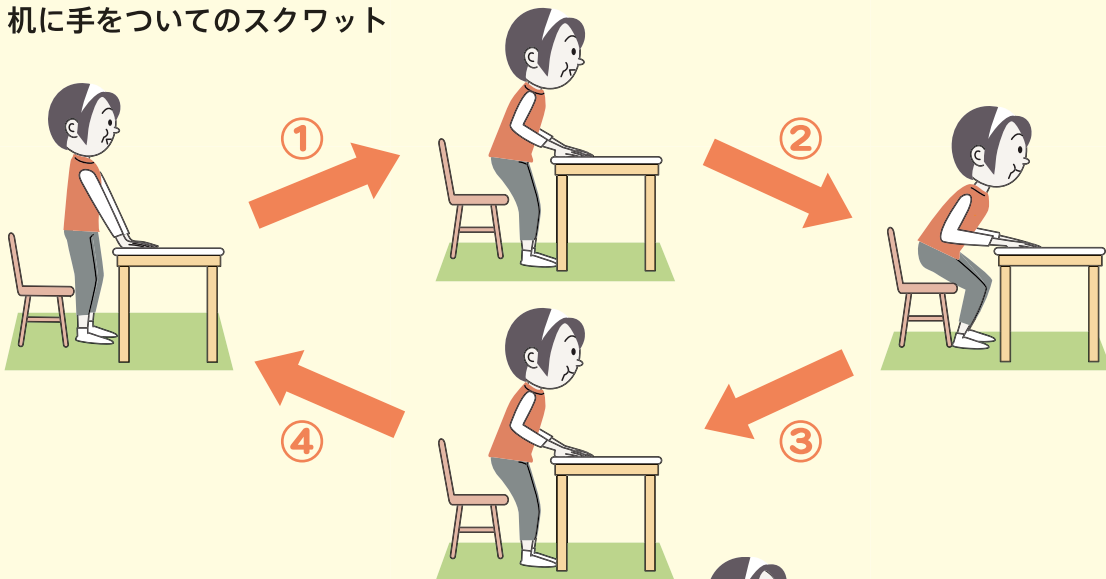
足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

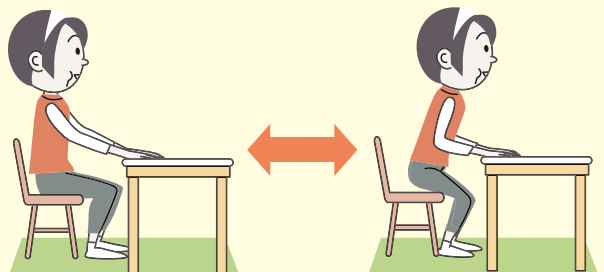
深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。

□ 机に手をつけてのスクワット



□ 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。



ロコモ その3

その他のロコモ

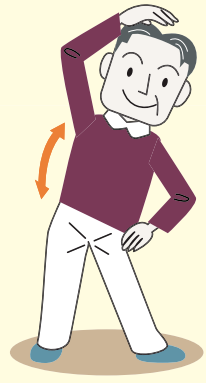
開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



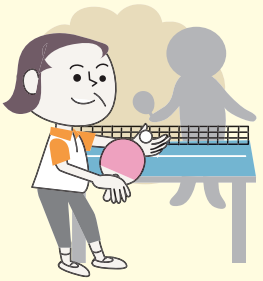
関節の曲げ伸ばし



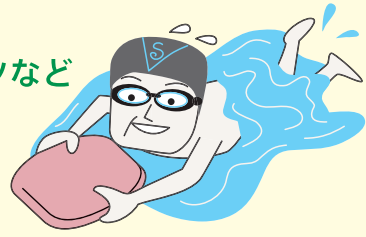
ラジオ体操



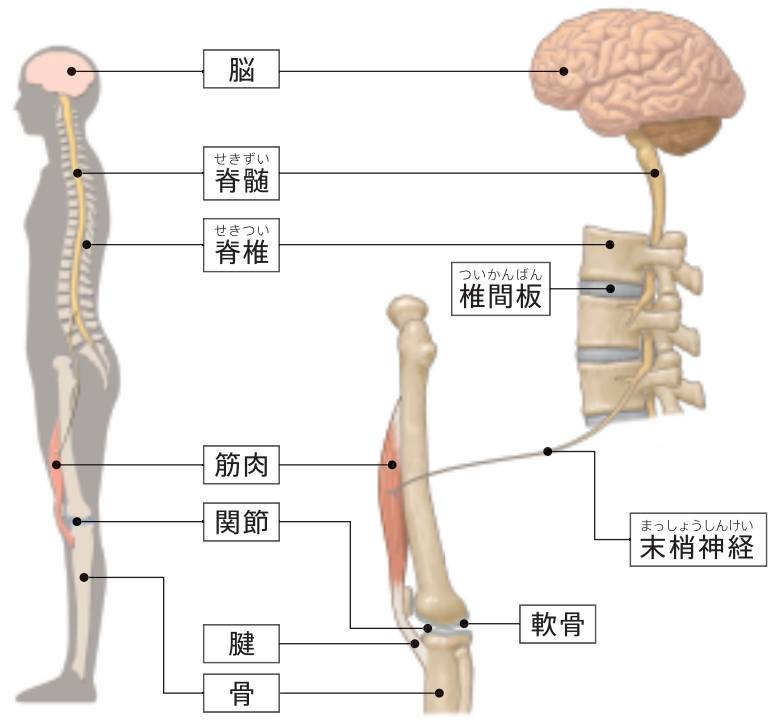
ウォーキング



各種スポーツなど



● 運動器のしくみとロコモ



運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。運動器はそれぞれが連携して働いており、どのひとつが悪くても身体はうまく動きません。また、複数の運動器が同時に障害を受けることもあります。

運動器を全体としてとらえる、それがロコモの考え方です。

*このパンフレットの著作権は社団法人日本整形外科学会にあります。転用、転載する場合は許可が必要です。