

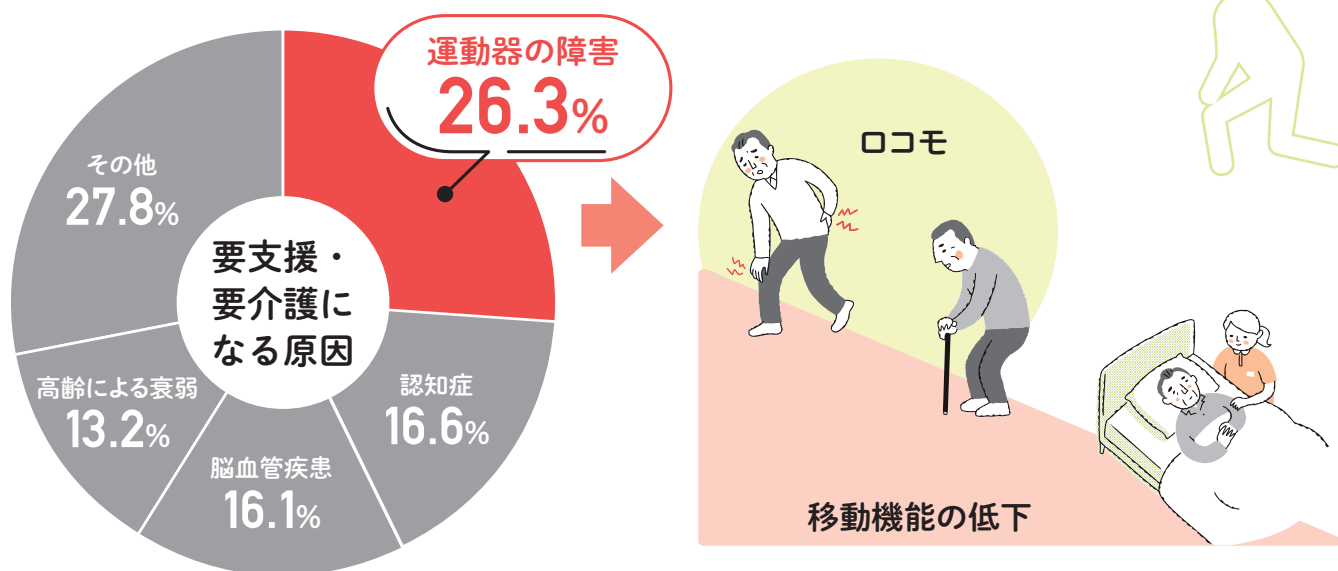
寝たきりはイヤ！だったら今から「対策」を！

ロコモ

ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、立ったり歩いたりする機能が低下している状態のことをいいます。

「人生100年」時代を、健康的に生きるためにも今からロコモの予防を始めましょう。

知ってる？「ロコモ」は移動機能が低下した状態



資料：令和4年国民生活基礎調査の概況(厚生労働省)

平均寿命が80歳を超えている日本では、運動器の障害によって、日常生活の支援や介護が必要となる人が増えています。介護が必要となった主な原因の26.3%を運動器の障害が占めています。このことから、運動器の障害をきっかけに日常生活の自立度が下がりやすいことがわかります。

この運動器の障害によって立ったり座ったりする移動機能が低下した状態が「ロコモ」です。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。長く健康的に生きるためには、ロコモを防いでいくことが重要です。

油断は禁物！「ロコモ」は高齢者だけの問題ではありません

ロコモは、足腰の弱った高齢者の問題だと思っていませんか？

こどもの頃からの運動不足、大人になってからも便利な生活による運動不足は、気づかないうちにロコモを進行させていることもあります。

また、男性に比べ筋肉量の少ない若い女性も要注意です。無理なダイエットはロコモの原因にもなる骨粗しょう症につながります。

年代を問わず、今からロコモ対策に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

ロコモチェックをしよう！7つのサインを見のがさないで



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(掃除機の使用、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(1リットルの牛乳パック2個程度)

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切れない

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。
1つでも当てはまればロコモの心配があります。

出典：ロコモ チャレンジ！推進協議会

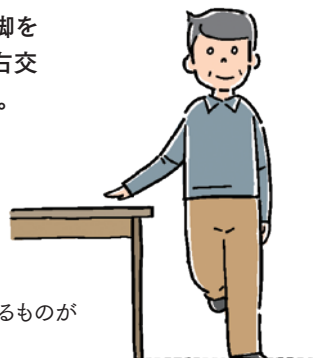
ロコモに不安を感じたら、足腰のトレーニングを始めよう

上記のチェックに該当したら、足腰が衰えている可能性があります。無理のない範囲で以下のトレーニングを始めるようにしましょう。

なるべく自分の脚で歩くことが予防になります。「時間と体力に余裕がある場合はあえて歩く」という選択が後の健康寿命につながります。積極的に歩いていきましょう。

バランス能力をアップ 片脚立ち

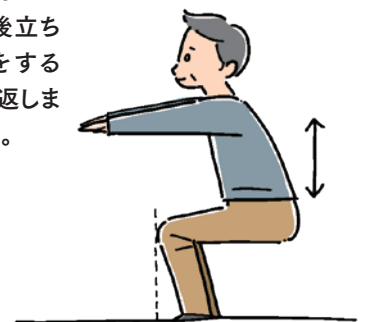
床につかない程度に片脚を上げて1分間キープ(左右交互)。1日3回行いましょう。



※転倒防止のため、つかまるものがある場所で行うこと

下肢筋力をアップ スクワット

膝がつま先より前に出ないように体をしずめ、その後立ち上がります。深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



出典：ロコモ チャレンジ！推進協議会 公式HP「ロコモONLINE」