

ロコモティブシンドローム(ロコモ)

【 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(運動器症候群)とは、「立つ」「歩く」などの人の動きをコントロールするための体の器官や組織が衰えている、または衰え始めている状態で、略して「ロコモ」とも呼ばれています。

運動器の障がいのために要介護になっている、要介護になる危険の高い状態です。

【 ロコチェック 】 思いあたることはありますか？

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1Lの牛乳パック2個程度)
- 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)
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

無理せず実行することが大事です！

【みんなでロコモ予防！】 予防のポイント

◎適度な運動：

ストレッチ、ウォーキング、水中運動、ラジオ体操等、関節にあまり負担をかけず、筋力を鍛える運動がおすすめです。メタボもやせすぎも注意！

◎バランスのよい食生活：

5大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル)を1日3回の食事からバランスよく摂ることが大切です。(骨の素になるカルシウムや、筋肉の素になるたんぱく質の摂取も忘れずに)

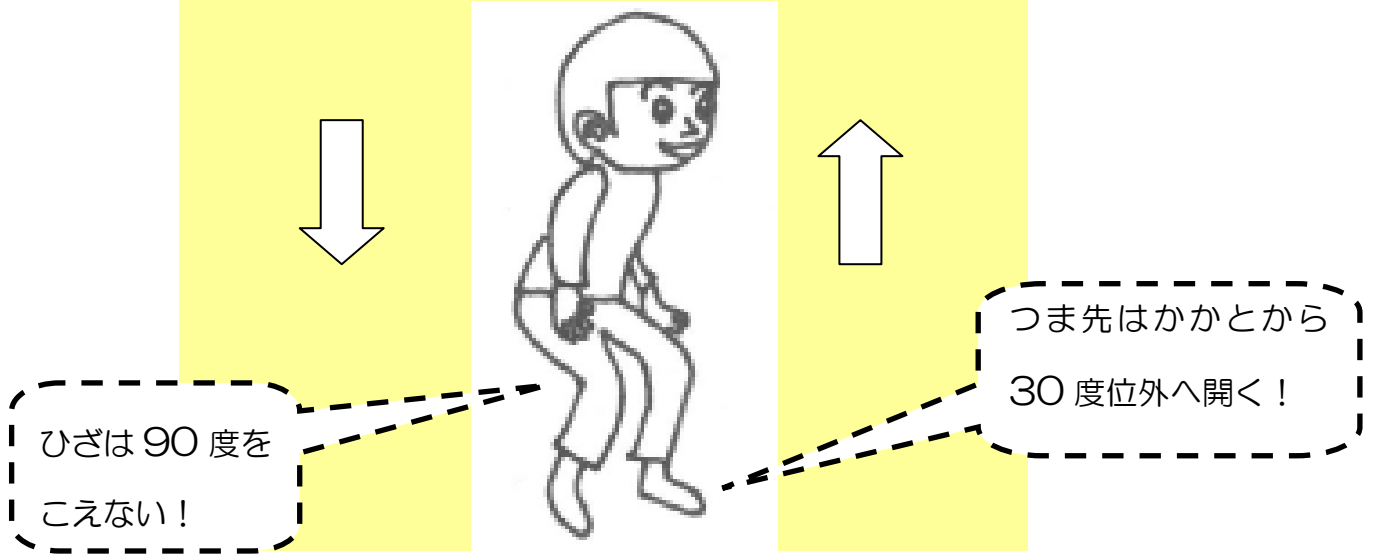
◎環境を整える：

ロコモ予防には、「けがをしない環境づくり」も大切です。家の中では照明を明るくし、人の動線に物を置かないようにしましょう。また、畳よりイスに腰掛けると関節への負担が軽減されます。

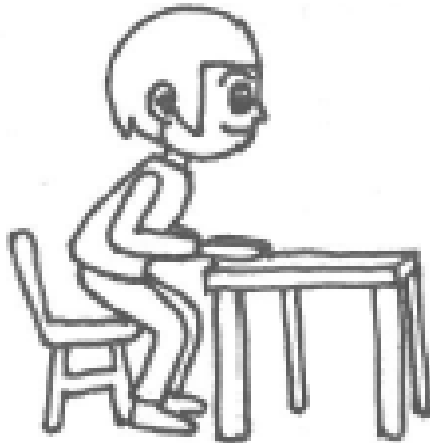


【 ロコモーショントレーニング(ロコトレ) 】スクワット

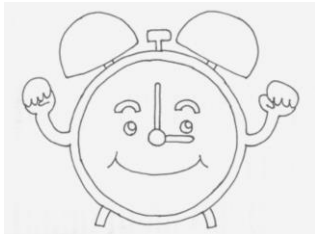
いすに腰かけるようにおしりをゆっくりおろします



《スクワットができないときは?》



いすに腰かけ、机に手をつけて腰を浮かす動作をくりかえします。



【 ロコモの古時計 】

※大きな古時計のメロディーに合わせて歌いながらスクワットをしましょう!

↓腰を引いて ひざ曲げて

↓そして前脛骨筋ぜんけいこつじん

↑ゆっくり しゃがみこもう

↑みんなきたえられる

↓前かがみになるのはいいよ

↓立ち上がるかだ スクワットスクワット

↑手の位置はお好み

↑階段昇降かいだんしょうこう スクワットスクワット

↓大殿筋だいでんきん ハムストリング

↓いつも 使う あしのカ

↑大腿四頭筋だいたいしとうきん

↑毎日きたえよう