

# 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)

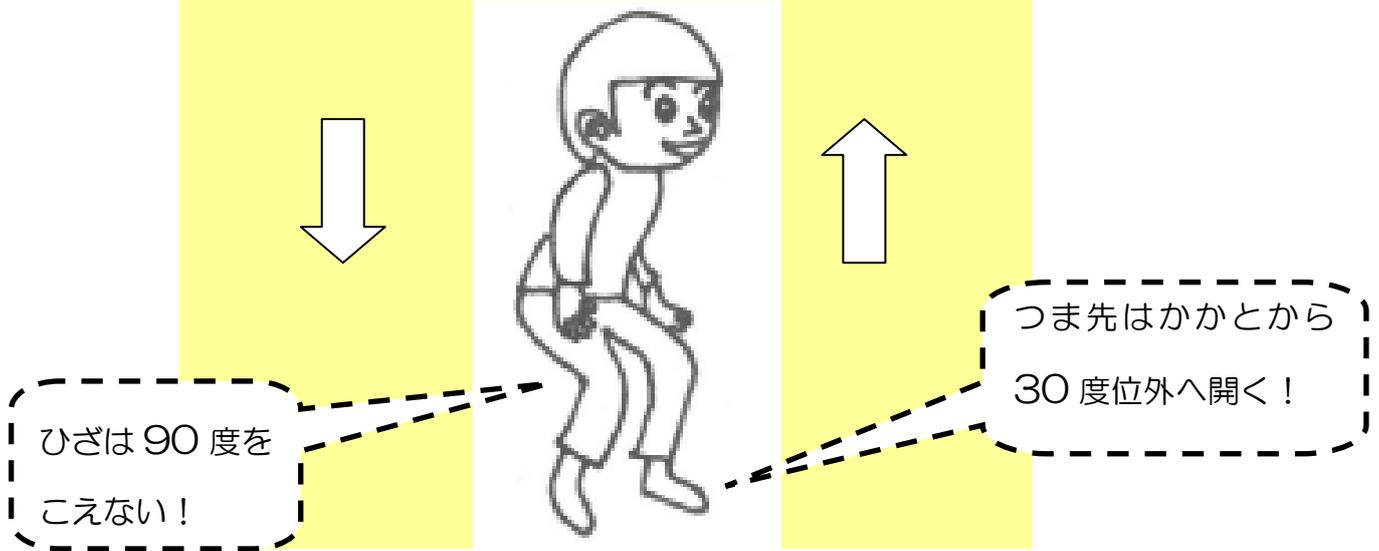
### ◎環境を整える：

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

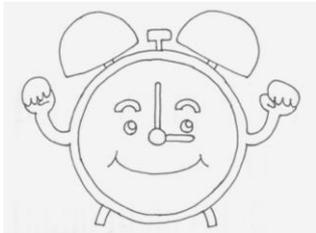
いすに腰かけるようにおしりをゆっくりおろします



《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 <small>ぜんけいこつじん</small> 前脛骨筋          |
| ↑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                           | ↑ <small>かいたんしょうこう</small> 階段昇降 スクワットスクワット |
| ↓ <small>だいでんきん</small> 大殿筋 ハムストリング | ↓いつも 使う あしのカ                               |
| ↑ <small>だいたいしとうきん</small> 大腿四頭筋    | ↑毎日きたえよう                                   |