

予防は現役世代から！

ロコモティブ シンドローム

ロコモティブシンドローム（運動器症候群／略称：ロコモ）とは、筋肉・骨・関節などの運動器が衰え、「立つ」「歩く」などの機能が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態のことです。ロコモは高齢者に多いですが、若いうちから少しずつリスクは重なっています。運動器の衰えは早く、40代から始まるといわれています。また、現代社会では、便利な家電や交通網の整備、さらには「在宅ワーク」などといった多様な働き方によって、運動不足になりやすい環境にあり、どの年代の人でもロコモのリスクがあります。

健康な状態で長生きするために、ロコモの予防を心がけてみませんか。

ロコモの原因

運動器の機能低下

+

加齢

運動不足

栄養不足

✓ 日常生活の7つの動作でロコモのリスクを確認！

体の衰えは急激ではなく少しずつ感じるようになります。
今の自分の状態をきちんと把握しておくことが大切です。

ロコモーションチェック（略称：ロコチェック）で、
骨・関節・筋肉の衰えを確認してみましょう。



✓ 片脚立ちで靴下が履けない



✓ 家の中でつまずいたり滑ったりする



✓ 階段を上がるのに手すりが必要である



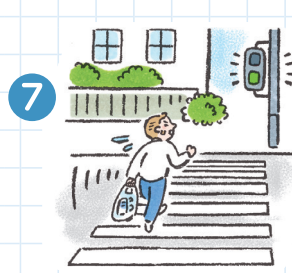
✓ 家のやや重い仕事が困難である（布団の上げ下ろし、掃除機の使用など）



✓ 2kg程度（1リットルの牛乳パック2本程度）の重い物をして持ち帰るのが困難である



✓ 15分くらい続けて歩くことができない



✓ 横断歩道を青信号で渡り切れない

1つでも当てはまったら、**ロコモの可能性**が。今日からロコモを改善するトレーニングを始めましょう。



● チェックであり、テストではありません。無理に試して転んだりしないように注意してください。
● 腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状がある場合、まず医師の診察を受けてください。

出典【日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン】より

基本のロコトレで元気な足腰を保とう！

バランス能力と下肢筋力の改善を目的としたロコモーショントレーニング（略称：ロコトレ）。無理をせず、自分のペースで毎日続けることが大切です。関節にあまり負担をかけないで筋力を鍛える運動などを積極的に取り入れたり、日常生活で運動器の機能アップする工夫をしたりすると、より効果的です。

ロコトレ

1

バランス能力アップ

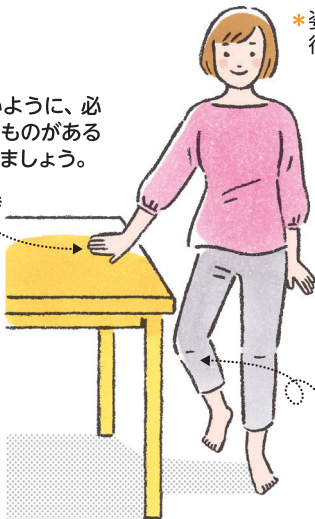
片脚立ち

回数の目安

左右1分間ずつ
×1日3回

A

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。



*姿勢を真っすぐにして行うようにしましょう。

B

床に着かない程度に、片脚を上げます。

ロコトレ

2

下肢筋力アップ

スクワット

回数の目安

深呼吸するペースで
5～6回×1日3回

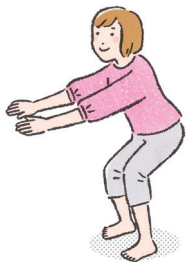
1

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。爪先は30度くらいずつ開きます。



2

膝が爪先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体を沈めます。



Point!

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担が掛かり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。

出典【日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン】より

イラスト

+

こんな運動でも

息が弾み汗をかく程度の運動がおすすめ！

- ラジオ体操
- キャッチボール
- 速めのウォーキング
- 水中歩行
- 軽いジョギング
- サイクリング など

日常生活の工夫で

小まめに動く習慣を身に付けよう！

- 掃除や洗濯、料理はキビキビと
- 階段をつかう
- 自転車を活用する
- 歩幅を広く、速めに歩く など



体調に不安があるときなどは、医師に相談してから始めましょう。
また、ロコトレで痛みを感じた場合も医師に相談しましょう。

運動器を丈夫にする食生活を心がけよう

骨や筋肉を丈夫にするには食事也很重要です。骨や筋肉の材料になる栄養素をしっかりとるようにし、バランスのとれた食生活を心がけましょう。



骨の材料となる

カルシウム

- 乳製品／緑黄色野菜・海藻類／大豆製品／小魚類

+



カルシウムの吸収を高める

ビタミンD

- しらす干し／青背の魚／きのこ類（特にきくらげに多い）／卵黄

骨形成を促す

ビタミンK

- 納豆／色の濃い葉野菜（ほうれん草など）



筋肉を構成する

たんぱく質

- 肉・魚・卵・牛乳・乳製品

