

ご存知ですか？

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは？

骨や関節、筋肉などの働きが衰える「運動器の障害」によって「立つ」「歩く」など移動能力が低下した状態のことです。

いつまでも自分の足で元気に歩くためにロコモを知り、予防しましょう。



あなたは？家族は？大丈夫？？
ロコモチェック7つの質問（ロコモーションチェック）

1

片脚立ちで靴下がはけない

2

家の中でつまずいたり滑ったりする

3

横断歩道を青信号で渡りきれない

4

階段を上げるのに手すりが必要である

5

15分くらい続けて歩けない(1kmくらい)

6

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である

7

重いものを扱う家事が困難である

(掃除機の使用・ふとんの上げ下ろし)

※7項目のうち、ひとつでもあてはまれば、**ロコモ予備群**の可能性がります。



【QRコード】

下記のサイトで更に詳しくロコモチェックができます。

※左のQRコードをスマートフォン等で読み取ると簡単にサイトを閲覧できます。

ホームページ：高松市「認知症簡易チェックサイト」運動機能は？ロコモチェック
(<http://fishbowlindex.oops.jp/locomotive/takamatsu>)

今日から
ロコモ予防

どうしたら予防できる？ 詳しくは裏面へ！！

1日10分!

今日から
ロコモ予防

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）でいつまでも元気な足腰を

ロコトレはたった2つの運動です。
毎日続けましょう！

①片脚立ち

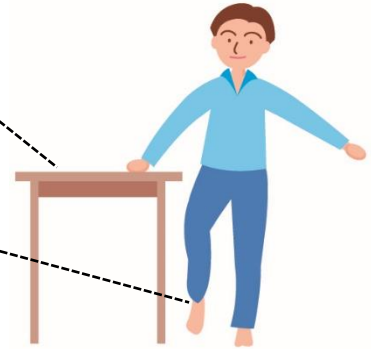
効果

バランス感覚・筋力・骨の強さ

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。姿勢をまっすぐして行いましょう。転倒を予防するために、机に両手や片手をつけて行いましょう。

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。

床につかない程度に片足を浮かせます。



②スクワット

効果

おしりや太ももを鍛える事で
立つ・歩く・座る能力

深呼吸するペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。太ももの前後の筋肉、おしり周辺の筋肉に力を入れることを意識してください。支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。



肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。

膝がつま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、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。



頑張りすぎず無理せず、自分のペースで行いましょう！

2007年、公益社団法人日本整形外科学会は超高齢社会・日本の将来を見据え、ロコモティブシンドローム（ロコモ）という概念を提唱しました。