



# 「ロコモ」を知ろう！



## ～ 「ロコモ」ってなに？ ～

「ロコモ」とは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略称であり、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障をきたし、介護が必要になるリスクも高くなってしまいます。

そこで今回は、いつまでも自分の足で歩き続けていくために「ロコモ」のチェック方法や予防法についてご紹介いたします。

## あなたは大丈夫！？ 7つの「ロコチェック」

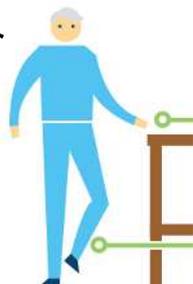
- 1  片脚立ちで靴下がはけない
- 2  家でつまずいたりすべったりする
- 3  階段を上がるのに手すりが必要である
- 4  家のやや重い仕事が困難である
- 5  2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
※1リットルの牛乳パック2個程度
- 6  15分くらい続けて歩くことができない
- 7  横断歩道を青信号で渡りきれない

7つのチェック項目のうち1つでも当てはまるとロコモ（またはロコモ予備群）の恐れがあります。日頃の生活習慣や運動習慣を見直し、ロコモを予防することが大切です。

## やってみよう！ ロコモ予防運動「ロコトレ」

左右1分ずつ

3セット



バランス能力アップ！

「片脚立ち」

- ①転倒しないように必ずつかまる物がある場所で行いましょう。
- ②床につかない程度に片脚をあげてバランスをとります。



10回×3セット

足腰強化！ 「スクワット」

- ①イスに浅く座り、足を肩幅にします。
- ②両手を机（余裕があれば腰）に軽く添えゆっくり立ち上がり、ゆっくり元の位置に座る動作を繰り返します。

参照：日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

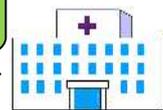
リニューアル  
しました！！



熊本県厚生連診療所

所長  
栗津

雄一郎



TEL: 096 (328) 1055 FAX: 096 (328) 1229