

# ロコモ

(ロコモティブ  
シンドローム)

# 予防は

できていますか？



ロコモ予備軍は、全国に4700万人いるとされており、年々数は増加しています。あなたも予備軍かもしれません…。

## ロコモティブ シンドロームとは

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で歩行能力が低下し、要介護状態あるいは要介護になる危険性がある状態のことを指します。骨や筋肉は40歳頃から衰え始めるので、普段から運動をすることが予防に繋がります。

## 健康寿命は男性で 72歳、女性で74歳

健康寿命とは健康で日常生活を送れる期間のことです。長寿大国、日本では平均寿命と健康寿命の間に男性で約9年、女性では約12年の差があります。これは健康上の問題で日常生活が制限される年数を示しており、この期間を少しでも短くし、健康寿命を延ばすためにはロコモ予防が必要と云われています。

スタッフ  
森下



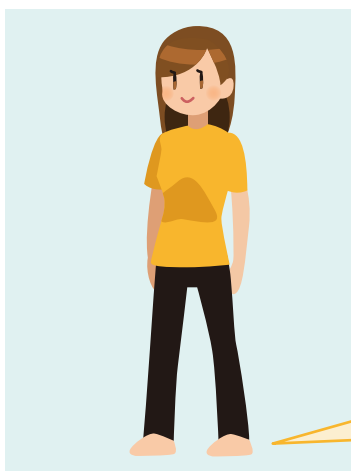
## お家でできる簡単ロコトシをご紹介します！

たった2つの運動なので、毎日続けやすいですよ！

### 足に筋肉をつけるトレーニング

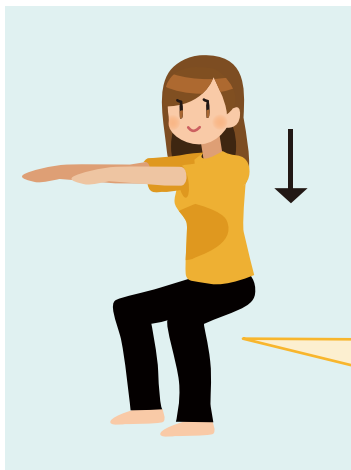
## スクワット

目安：深呼吸するペースで5～6回を3セット/日



① 肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は約30°に開く。

### POINT



② 膝がつま先より前に出ないように注意し、息を止めず椅子に座るようにゆっくり体を沈める。

### POINT

負担がかかりすぎないように膝を90°以上に曲げないようにする。

※スクワットができない場合は椅子に座り、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

### バランス力をつけるトレーニング

## 片足立ち

目安：左右1分間ずつを3セット/日



### POINT

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う。

姿勢を意識してまっすぐ立ち、床につかない程度に片足を上げ1分間その状態を保つ。

### POINT

支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をつけて行う。

