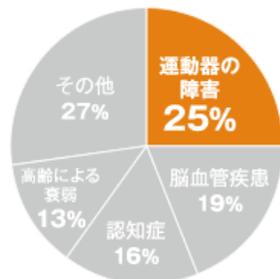


ロコモ（ロコモティブシンドロームの略称）とは、運動器（骨・関節・軟骨・椎間板・筋肉など）の障害のために、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。いつまでも自分の足で歩き続け、健康寿命をのばすために、ロコモ対策をしましょう。

ロコモが進行すると…

運動器の障害は、自立度の低下や寝たきりなど要支援・要介護状態の原因の第1位です。

すなわちロコモが進行すると、介護が必要になるリスクが高くなります。



要支援・要介護になった原因

※H25 厚生労働省 国民生活基礎調査より

簡単ロコモチェックをしてみよう

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中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
- ④ 家のやや重い仕事が困難である
- ⑤ 2kg程度（1Lの牛乳パック2本程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 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

当てはまるものがある方は、ロコモ対策が必要です！

※より詳しくご自分の移動機能を把握するためには、ロコモ度テストがおすすめです

ロコモ度テスト（ロコモ予防啓発サイト）<https://locomo-joa.jp/check/test/>

どうしてロコモになるの？

- ⊗ やせ過ぎ・肥満
- ⊗ 痛みやだるさの放置
- ⊗ 運動習慣のない生活
- ⊗ 日常生活での活動量の低下
- ⊗ スポーツのやり過ぎや事故によるケガ
- ⊗ 運動器疾患（変形性関節症など）の発症 など

思い当たる習慣や症状がある方は、ロコモ対策が必要です！

ロコモ対策をしよう

- ☺ メタボもやせ過ぎも予防して、バランスの良い食生活をしましょう
- ☺ 症状がある場合は医療機関を受診して、主治医の指示の下で運動を行いましょう
- ☺ 日常生活でこまめに身体を動かす機会をつくりましょう
- ☺ 柔軟体操とストレッチをしましょう
- ☺ 1日1回はなるべく外出するようにしましょう
- ☺ ロコトレ（ロコモーショントレーニング）を毎日続けましょう

| ロコトレ | 効果 | 方法 |
|---------|------------|---------------------------|
| ① 片足立ち | バランス能力をつける | 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう |
| ② スクワット | 下肢筋力をつける | 深呼吸をするペースで5～6回、1日3回行いましょう |

※下記のサイトでロコトレの詳細な方法がご覧いただけます

ロコトレ（ロコモ予防啓発サイト）<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>

メタボを解消することで、
ロコモ解消にもつながります。

