

ロコモティブシンドロームとは？

運動器（運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称）の障害のために移動機能の低下をきたした状態。

日本整形外科学会より



高齢者で起こりやすい運動器疾患による痛み、筋力低下、バランス能力の低下などがさらに病気の悪化、歩行能力の低下につながり、介護が必要となるリスクが高まります。

運動器疾患とは…？

骨粗鬆症、変形性膝関節症、脊柱管狭窄症など、**運動に関わる骨、筋肉、関節、神経に障害**がある状態。

要支援・要介護になる原因の約 25%は運動器疾患！！

継続は力なり！

ロコモを予防して健康寿命

を伸ばしましょう！！



□□モを知るためには…□□チェック！！

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中で^{つまづ}いたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩くのができない
- ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑦家のやや重い仕事が困難である

(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

日本整形外科学会より



皆さんはできますか？

一つでも当てはまれば□□モの可能性アリ!?

そこで!!ロコモを予防する運動を紹介します!! !!

①足のストレッチ

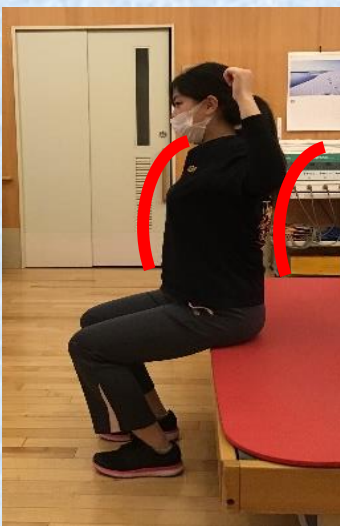
左右 1 回ずつ×3 セット



30 秒キープします。息をとめないように、痛た気持ち良いくらいで止めましょう！

②肩・背中の運動

10 回×3 セット



肘を 90°に曲げ、肩甲骨をくっつけるように意識して腕を横に開きます。背筋も伸ばしましょう！

注意点：背中をそらしすぎないように、腰に痛みがある人は無理しないようにしましょう！

③スクワット

10回×3セット



足を肩幅に広げておしりを後ろに引くように両膝を曲げましょう！

注意点：膝を90°以上曲げないように、膝がつま先より前に出ないように

④踵上げ

10回×3セット



膝を伸ばした状態で^{かかと}踵を上げてゆっくりと下ろします。

⑤前方ステップ

10回×3セット



足をゆっくりと前に出す。太ももが水平になるように意識をしましょう！

⑥足上げ

10回×3セット



足を5秒かけて上げ、ゆっくり下ろしましょう。呼吸を意識してお腹に力を入れると良いです。膝の負担にならないよう、前に体重をかけすぎないようにしましょう！

余裕がある人は回数を増やしましょう！

ちょっときついと感じる程度の運動がベストです！

