

こんにちは。成田地区保健推進員です。地区保健推進員は地域の皆さんの健康づくりをお手伝いしています。今回はロコモティブシンドロームについて学んだことをお伝えします。



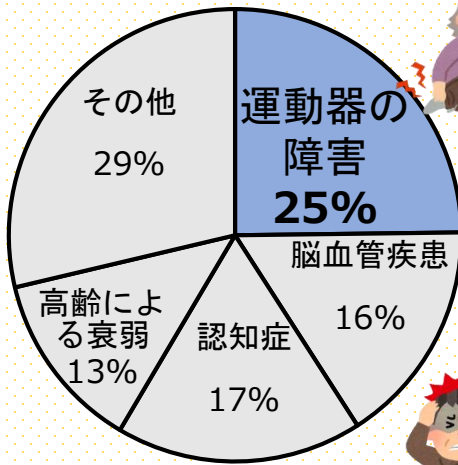
成田地区保健推進員

神崎芳枝
小森栄子
加藤栄子

いつまでも自分の足で歩き続けるために・・・ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器（筋肉や骨、関節など）の障害のために移動機能が低下した状態のこと
具体的には、歩く・立つ・座るといった動作に支障があること
進行すると・・・将来、介護が必要になるリスクが高くなります！！

運動器の障害は...
要支援・要介護の原因の**第1位**



2019年厚生労働省 国民生活基礎調査より

Check☞ 7つのロコモチェックで
骨・関節・筋肉の衰えを確認！

- ① 片足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である
- ④ 家事のやや重い仕事（掃除機使用や布団の上げ下ろし）が困難である
- ⑤ 2kg程度（1L牛乳パック2個程度）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切れない

一つでも当てはまれば、
ロコモティブシンドロームの可能性が
あります。
ロコモーショントレーニングを始めましょう！

ロコモーショントレーニングの紹介

ロコモONLINE (<https://locomo-joa.jp>) より

片脚立ち

バランス能力をつけるロコトレ

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。

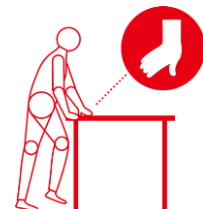


左右1分間ずつ、
1～3回行いましょう。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して机に両手や片手をつけて行います。
- 指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



ロコモーショントレーニングの紹介

ロコモONLINE (<https://locomo-joa.jp>) より

スクワット 下肢筋力をつけるロコトレ

深呼吸するペースで5～6回繰り返します。

1日3回行います。

1.

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
つま先は30度くらい開きます。



2.

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注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



ポイント

- 動作中は、息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 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。



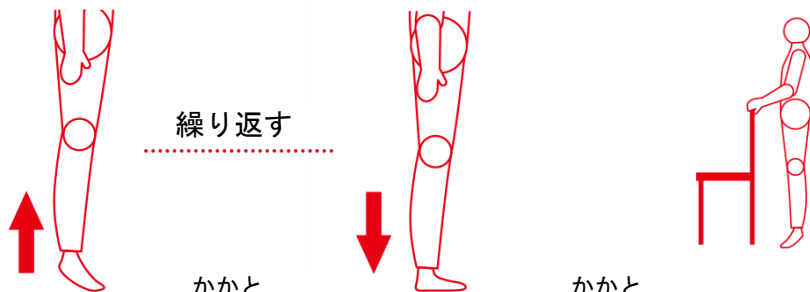
スクワットが難しい場合

イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。
机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

ちょっと実行 プラス！

ヒールレイズ ふくらはぎの筋力をつけます

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット



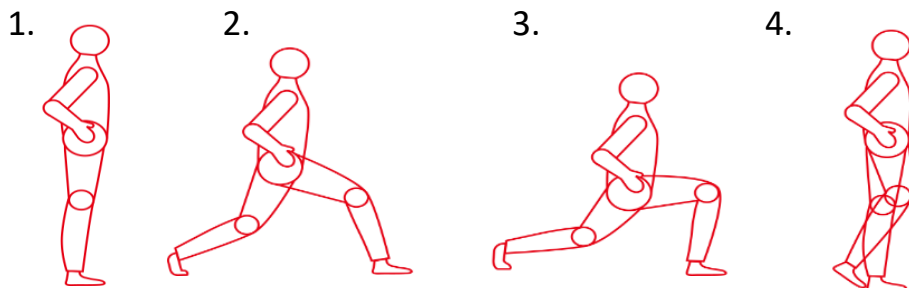
1. 両足で立った状態で踵を上げて... 2. ゆっくり踵を降ろします。

ポイント

- 自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。
- 立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

フロントランジ 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます

1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット



1. 腰に両手をつけて両脚で立つ
2. 脚をゆっくり大きく前に踏み出す
3. 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる
4. 身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

ポイント

- 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- 大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

30～40代からの予防も大切です！健康維持のために取り組んでみてください！！
成田地区保健推進員

