

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

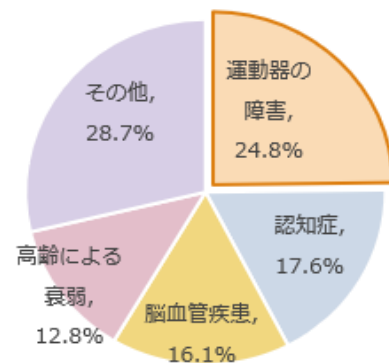
ロコモティブシンドローム、ご存じですか？

骨、筋肉、関節、脊髄、神経などが連携し身体を動かす仕組みのことを運動器といいます。
私たちは普段、何気なく身体を動かしていますが、それは運動器の各パーツの働きが運動して成り立っていて、どれか一つがうまくいかなくても身体はうまく動いてくれません。

その、**運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」**
通称ロコモといいます。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

右のグラフは、要支援、要介護になった原因をまとめたものです。要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の障害となっています。

そのため、ロコモを予防することで、健康寿命を延ばすことが期待できます。



「要支援・要介護になった原因」
厚生労働省2019年国民生活基礎調査の概況より改変

いつの間にかロコモに！？

✓ 7つのロコチェック

- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡り切れない

便利な移動手段が多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っていても、いつの間にかロコモになっていたたり、すでに進行している場合が多くあることが分かっています。

左のチェック表は、自分で気づくためのツールとして日本整形外科学会から「ロコチェック」として出されているものです。

定期的にチェックしてみましょう！

一つでもチェックが付くとロコモの可能性あります。

ロコモの要因は様々です。ロコモと判定された場合は、原因が何かを調べ状態に合わせて、生活習慣を見直す、医療機関を受診するなど、適切に対処することが必要になります。

ロコモを予防するには、運動習慣が必要不可欠！

運動器は普段の生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されます。ロコモを予防するには、適度に運動する習慣をつけ、運動器を使い続けることが不可欠です。ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」（日本整形外科学会公式HPより）をご紹介します。

ロコトレ①片足立ち

左右とも1分間で1セット1日3セット

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



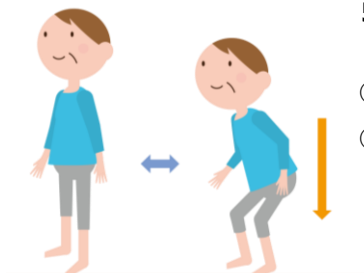
床に付かない程度に片足を1分上げます

«Point»姿勢をまっすぐにしましょう

ロコトレ②スクワット

5～6回で1セット、1日3セット

- ①足を肩幅に広げて立ちます
- ②おしりを後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げゆっくりと元に戻ります。



■スクワットが出来ない場合

椅子に腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずに出来る場合は、かざして行います。

