



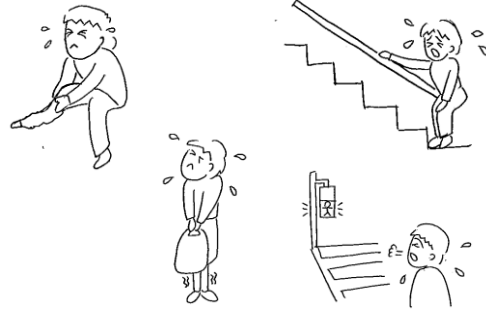
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)ってなに!?

ロコモ(略称)とは

骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、介護が必要になったり
そうなる危険性が高くなった状態のことをいいます。

まずは、ロコチェック!! ... こんな状況、思い当たいませんか??

- 片足で立ったまま靴下を履くことができない
- 家の中で、つまずいたり滑ったりする
- 手すりがないと階段を上ることができない
- 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きれない
- 2kg程度の荷物を持ち帰るのが困難
- 布団の上げ下ろしなど、力のいる家事が困難



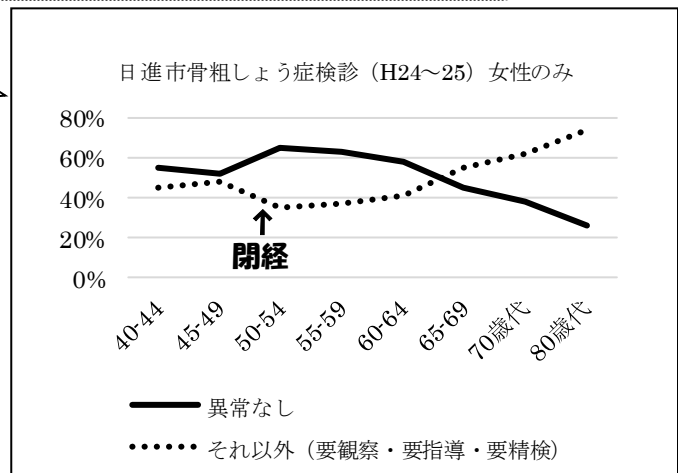
ひとつでも当てはまる場合はロコモ予備軍の可能性あり!?

代表的なロコモの原因は??

- バランス能力の低下
- 筋力の低下
- 骨や関節の病気

「骨粗しょう症」… 骨がスカスカになる
 「変形性膝関節症」… 膝の関節軟骨がすり減る(膝痛)
 「脊柱管狭窄症」… 腰の神経が圧迫される(腰痛)
 など

閉経後あたりから有所見者が増えていきます!!



骨や筋肉の量のピークはおおよそ 20~30 代です。
 骨量は40代後半から徐々に低下していきます。特に女性は閉経後の数年間は急激に低下していきます。
 骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。

毎日続けましょう!! ロコモーション トレーニング(略称:ロコトレ)

開眼片足立ち で バランス能力アップ!!

- ポイント ●姿勢はまっすぐ
●床につかない程度片足を上げる

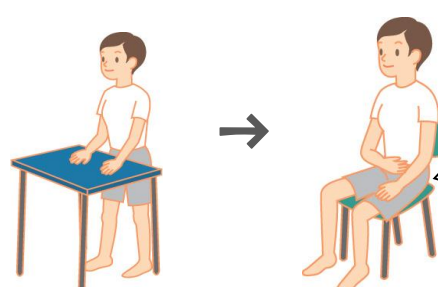
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう



スクワット で 下肢筋力アップ!!

- ポイント ●胸を張り、背筋を伸ばす
●膝とつま先の向きが同じ
●膝がつま先より出ない

ゆっくりペースで、1日5~6回を3セット



おしりをつける直前でストップすると効果的!

※ 支えが必要な場合は、机やイスを使って安全に行ってください。