

健康管理センターだより No.14

日本は高齢化が進み、「超高齢社会」となっています。そして介護保険の総費用は年々増加傾向にあり、介護が必要になった原因の第一位は運動器障害だと言われています。将来介護や介助が必要なく健康な状態で日常生活を送れるよう、今のうちに予防しておくことが大切です！

ロコモってなに？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称。骨、関節、筋肉、神経などの運動器の働きが衰えることで、自分で立ったり、歩いたりすることが難しくなり、寝たきりや介護が必要になる可能性が高くなること。

ロコモになる原因は？

運動習慣のない生活

活動量の低下

腰や膝の痛みを放置

痩せすぎ
肥満

生活習慣を見直して筋力アップに努めましょう！

※痛みや体の不調を自覚したら受診をしましょう

参考資料：ロコモティブシンドロームに対応したQOL向上運動・実践ガイド すぐ役立つ介護予防フィットネス、日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモチャレンジ！

ロコモかどうかを今すぐチェック！

☑1つでもあてはまると、ロコモの心配があります

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道で青信号を渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機、布団)



ロコトシでロコモ予防をしましょう！

今より10分多く体を動かして健康寿命を延ばしましょう

その1 片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回。

転倒しないよう、つかまるものがある場所で行う

片方の脚を少し浮かせる



その2 スクワット

深呼吸するペースで5~6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。

ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る

足の裏に体重がかかるのを意識する

