

ロコモティブシンドローム

予防教室

○ロコモティブシンドローム(ロコモ：運動器症候群)

とは、「骨」「関節」「筋肉」などの機能低下のために移動が困難となり要介護状態になっていたり、要介護になる危険性が高い状態のことです。分かりやすく言うと、**足腰が弱って、歩行、立ち座りなどに支障が出始めた状態**で、そう遠くない将来に歩けなくなったり、介護や介助が必要になっていたり、そうなったりする危険性が高い状態のことで「病名」ではありません

ロコモ予防を始めよう

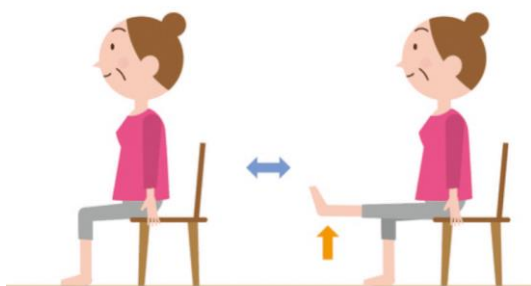
ロコモ予防には足腰を鍛えることが大切です。また、骨を丈夫にする「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」筋肉を保つ「たんぱく質」といった栄養素を積極的にとることが大切です。

・毎日歩いていれば大丈夫??

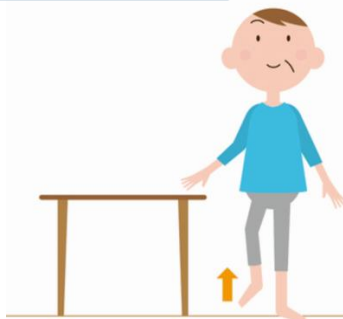
歩くことは生活習慣病の予防には最適です。しかし、ロコモ予防には歩くだけでは不十分です。足腰の筋肉を鍛える運動や、バランス能力を鍛える運動が必要です。

ロコトレ(ロコモトレーニング)にチャレンジ

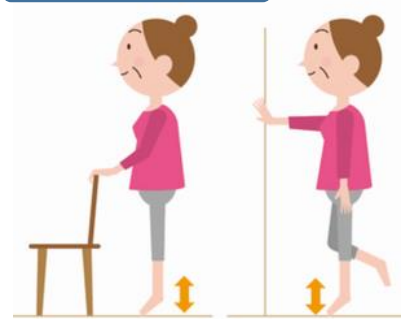
膝曲げ伸ばし



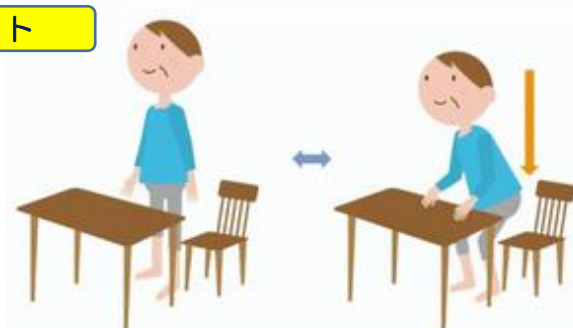
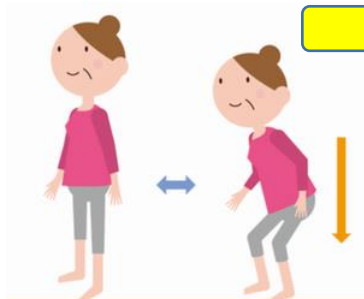
開眼片足立ち



つま先立ち



スクワット



ロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えてるサイン、1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。

チェック欄

1



片脚立ちで
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



階段を上げるのに
手すりが必要である

4



家のやや重い仕事が
困難である

5



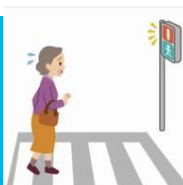
2kg※程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である
※1ℓの牛乳パック2本程度

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
渡りきれない