

ロコモティブシンドローム

略して



ロコモを予防しよう！

ロコモティブシンドローム(略してロコモ)とは…運動器(筋肉、骨、関節など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。

いつまでも元気に動けるように、ロコモを予防しましょう！

あなたももしかしてロコモ？「ロコチェック」で確かめましょう！

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を上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
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
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



ひとつでも
あてはまれば、
ロコモの心配が！
改善・予防のために
「**ロコトシ**」を
始めましょう！

裏面へ

「ロコトレ」を实践しましょう！

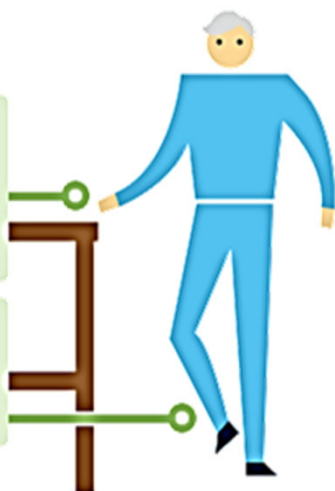
「ロコトレ」は
たった2つの運動です。
毎日続けましょう！

ロコトレ1 片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

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。

床につかない
程度に、片脚を
上げます。



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、
机に手や指をついて行います。



指をついただけ
でもできる方は、
机に指先をつい
て行います。

ロコトレ2 スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



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に注意し
て、おしりを後ろに引くよう
に身体をしずめます。

机に手をつかずにできる
場合はかざして行います。



スクワットができないとき
は、イスに腰かけ、机に手
をついて立ち座りの動作
を繰り返します。

ポイント

- 動作の最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しょう。
- 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、机に手をついて行います。

転載：ロコモ チャレンジ！推進協議会ホームページ