

ロコモティブシンドロームを予防しよう



ロコモ度チェックをしよう！

以下の 7 つの質問はすべて、運動器が衰えているサイン。一つでも当てはまればロコモの心配があります。

- 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 2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 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

(出典) ロコモチャレンジ公式 web サイト ロコモ ON LINE

ロコモ予防体操を始めよう！

家でもできる手軽な運動です。毎日続けることでロコモを予防・改善することができます。

【運動する際の注意】

- ゆっくりとした動きのほうが、痛みが出にくく、効果も上がります。
- 痛みが出たり増えたりしても、運動後にすぐ収まるようであれば問題ありません。
- 運動をして増えた痛みが翌日まで持ち越すようであれば、3日間お休みして半分かくらいの運動量から再開してください。
- それでも痛みが続くようなら整形外科医に相談を！
- 運動するときは、息を止めないで！
- 毎日続けましょう。最低でも週2回やりましょう。
- 体調が悪い日はお休みしてください。



(出典) ロコモを知ろう②「ロコトレ」

2つの運動で元気な足腰に！

自宅で簡単にでき、毎日続けられる運動です。無理せず自分のペースで続けよう！

その1 片脚立ち

バランス能力を養う・骨を鍛える

●左右各1分間ずつ1日3セット

机や壁など、バランスを崩した際にすぐにつかまれる物の側で行います。指や手で支えながら行っても問題ありません。

転倒しないように
つかまるもの
がある場所で



- ① 背筋を伸ばして立ちます。
- ② 眼を開けたまま床から約5cm 片脚を浮かせます。
- ③ 1分間その姿勢をキープ。
- ④ 脚をかえて繰り返します。

注意 1分間が難しい場合は20秒×3回などで分けて行い、痛みが残らないように気を付けましょう。

その2 スクワット

下肢の筋力を鍛える

●5～6回で1セットを1日3セット

動作中は息を止めず深呼吸をするペースで繰り返し、膝を90度以上曲げないようにしましょう。太もも前後の筋肉に力が入っているか意識して行います。

- ① 肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を少し外側（30度ずつ）に開きます。



つま先は
30度ずつ
開く

- ② 膝がつま先より前に出ないようにお尻を引くように体をしずめます。このとき、ひざが足の人差し指の方向に向くようにします。



膝がつま先より
でないように注意

無理しないで！

スクワットが難しい場合は、椅子に座って机に手をつき体を支え「立つ→座る」の動作をゆっくり繰り返します。