

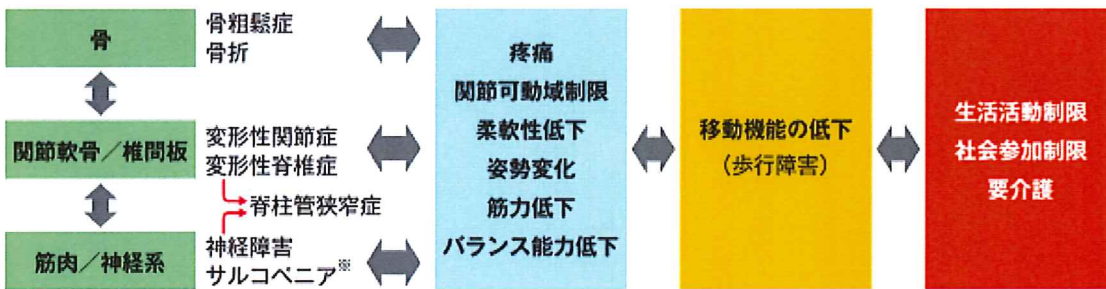
「ロコモティブシンドローム」

～いつまでも自分の足で歩き続けるために～

骨・関節・軟骨・椎間板・筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をロコモティブシンドロームといいます。健康な状態から要支援・要介護に至るまで移動機能はひそかに衰えていきます。少しずつ進行する移動機能の低下に気づかないふりをしていますか？

☆7つのロコチェック一つでも当てはまればロコモティブシンドロームの危険

- 片足立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまずいたり・すべったりする。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 家のやや重い仕事が困難である。(掃除機をかける。布団の上げ下ろしなど)
- 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)
- 15分くらい続けて歩くことが出来ない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。



ロコモティブシンドロームの概念図

日常生活習慣と適切な対処の有無により移動機能は大きく変わります。年齢に関わらず、思い当たる習慣や症状がある場合には①生活習慣を見直す、②運動習慣を身につける、③医療機関を受診するなど適切な対処が必要です。

☆ロコモーショントレーニング

その1 片脚立ち 左右1分間ずつ1日3回。



その2 スクワット

