

ロコモティブシンドローム

運動器の
生活習慣病

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)を ご存知ですか？



骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。この状態がロコモティブシンドローム(略して「ロコモ」)です。

7つの ロコチェック

1

片足立ちで
靴下がはけない
動作をしながらの
バランス能力



2

家の中で
つまづいたり
滑ったりする



3

横断歩道を
青信号で
渡りきれない
歩行速度が
遅くなる



4

階段を上がる
のに手すり
が必要である



5

15分くらい
続けて
歩けない
1kmくらいを想定



6

2kg程度の
買い物をして
持ち帰るのが
困難である



7

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



ひとつでも
あてはまれば
ロコモの可能性が
あります

無理に試して、転んだりしないように注意してください。

また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状がある場合は、まず医師の診察を受けてください。

今日からはじめるロコトレ (ロコモーショントレーニング)

※関節の痛み等がある人は、医師に相談してから行いましょう。

ロコトレ
1

開眼片足立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。
片足でバランスをとることを意識しましょう。

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。

床に着かない程度に片足を上げます。



支えが必要な人は、机に手や指をつけて行います。

机に両手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。



ロコトレ
2

スクワット

ゆっくり5~6回繰り返します。これを1日3回以上行いましょう。
太ももの前後の筋肉、おしり周辺の筋肉に力を入れることを意識してください。

椅子に腰掛けたり、洋式トイレにすわる要領でおしりをゆっくり下ろします。
膝の曲がり方は90度を超えないようにします。

安全のために椅子の前で行いましょう。
肩幅より少し広めに足を広げ、つま先がかかとから30度くらい外を向くようにして立ちます。



膝は足の人さし指の方向に向くように曲げます。曲げた膝がつま先より前に出ないようにします。



支えが必要な人は、机に手や指をつけて行います。

★スクワットができないときは、椅子に腰掛け、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。



忍び寄るロコモ…

ロコモは高齢になってから突然なるものではなく、40歳くらいから筋力の低下が次第に目立つようになり、進行します。「今のところ、たいした痛みじゃない」と放置していると、ロコモの危険が高まり早い段階から、日常生活の中でロコモ予防に取り組んでいきましょう。

健康な状態

運動習慣のない生活
徐々に運動器が衰えてしまいます。

やせ過ぎと肥満
やせ過ぎると、身体を支える骨や筋肉が弱くなります。肥満は腰や膝の関節に大きな負担をかけます。関節軟骨は一度すり減ると、修復が難しい部分です。

痛みやだるさ
「腰が痛い」「膝が痛のせいだから」と放置すると、運動器の衰えはひびく中には、治療可能な状態に達する恐れがあります。

活動量の低下
エレベーターや自動車の使い過ぎに注意！自分の足で歩きましょう。

運動器の故障

スポーツのやりすぎや事故によるケガ
関節はとてもデリケートにできています。スポーツで酷使したり、思いがけないケガをしたりすると、大きなダメージを負ってしまうことがあります。

腰痛/膝痛
筋力/バランス能力の低下

ロコモティブシンドローム

介護や支援が必要となった原因は、5人に1人が運動器の障害

関節疾患と骨折・転倒を合わせると21.1%となり、その割合は脳卒中と同じくらいになります。

脳卒中とほぼ同じ割合！
合計で21.1%



資料：「平成22年国民生活基礎調査」厚生労働省

ります。

「日常の生活習慣」と「適切な対処の有無」によって、立つ、歩くなどの移動能力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、生活習慣を見直す、運動習慣を身につける、医療機関を受診するなど、適切な対処が必要です。

の放置
い。その痛み、「年
ていませんか？
かに進行します。
らのもあります。

- 運動器疾患の発症**
- ◆ **骨粗しょう症** へんけいせいしょうじょう
 - ◆ **変形性膝関節症** へんけいせいしつかんせつしょう
 - ◆ **変形性腰椎症** へんけいせいようついしょう
 - ◆ **脊柱管狭窄症** せきちゅうかんきょうさくしょう



外出がおっくうに…
思うように身体が動かせないと、外出が面倒になったり、できなくなったりします。友人と会う、買い物の回数が減るなど、一日中家で過ごしたりしていませんか？

移動能力の低下

シンドロームに該当

歩けない
立ち上がれない



要支援・要介護

ロコモの予防

■ 膝・腰の負担を減らすよい姿勢

- あごを軽く引いて、まっすぐ正面を見る
- 胸は軽く張る
- 腹筋に力を入れ、お腹を引っこめる
- 膝を伸ばす
- 背筋を伸ばす（自然なS字になる）
- 体重は両脚に均等にかかるようにする

- 筋力とバランス能力を鍛える運動**
- ◆ ロコトレ
 - ◆ 筋トレ
 - ◆ ストレッチ
 - ◆ ラジオ体操
 - ◆ ウォーキング

- ロコモに効く食生活**
- ◆ 1日3食バランスよく食べる
 - ◆ 骨の材料となるカルシウムを積極的にとる
 - ◆ 筋肉をつけるために肉や魚などのたんぱく質を食べる