

秋田県の
皆さん!

ロコモティブシンдром (ロコモ)を知っていますか!

「足腰が弱ったなあ」、「最近つまづくことがあるなあ」…
という方、ロコモがはじまっているかもしれません!
今からロコモ予防をしましょう。

骨、関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器のはたらきが衰え、要介護状態や寝たきりになる危険が高い状態が「ロコモティブシンдром(ロコモ)」です。

運動器が衰えてくるとバランス能力や筋力が低下したり、骨粗しょう症といった骨や関節の病気を招きます。

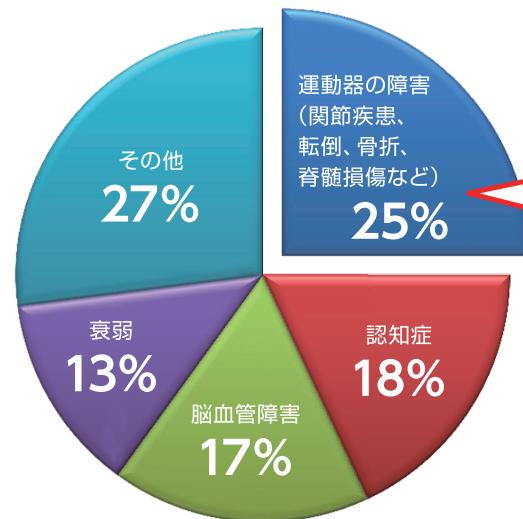
若いうちからロコモ予防をしましょう!



めざせ 健康寿命日本一!

ロコモをはじめとした運動器の障害は要支援・要介護要因の

第1位



厚生労働省
「平成28年度国民生活基礎調査」より



ロコモチェックで骨・関節・筋肉の衰えを確認

あなたは
大丈夫?

高齢になっても健康に過ごすためには、運動器を鍛えロコモを予防することが重要です。

日常動作の
「できる」「できない」を
チェックしてみましょう。

- 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 階段を上るには手すりが必要。
- ④ 15分ほど続けて歩くことができない。
- ⑤ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑥ 2kg程度の荷物をもちかえるのが困難。
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ⑦ 掃除機を使ったり、布団の上げ下ろし等少し力のいる家事が困難



※チェックであり、テストではありません。無理に試して転んだりしないように注意してください。
腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつき等の症状がある場合、まず医師の診察を受けてください。

あなたはいくつあてはまりましたか?

ひとつでも当てはまつたら、ロコモの疑いがあります。

さっそくロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう!

(あてはまらない人も健康維持のためにやってみましょう)

裏へ

今日から始める口コトレ!!～いつまでも元気よく歩くために！～

口コモの予防に効果的な簡単な2つの運動（口コトレ）を紹介いたします。バランス能力と下肢筋力の改善が目的です。
無理せずにお試しください。

自宅でも簡単にできます！

片脚立ち

バランス感覚と
体を支える脚の力を
鍛えます！



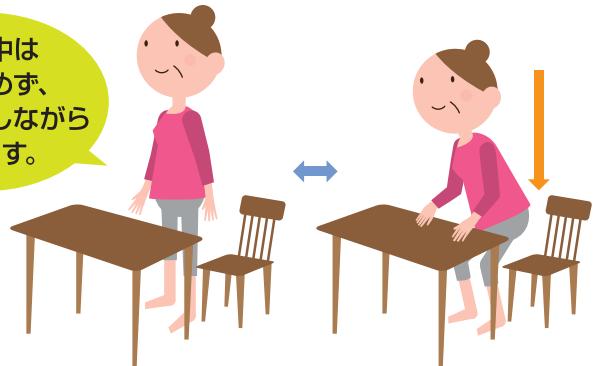
目を開けた状態で床に足がつかない程度に
片脚を上げます。
机などを利用し、指や手で支えながら行って
も構いません。

左右1分間ずつを1日3回

スクワット

太もも、足裏の筋力をアップする
効果があります！

動作中は
息を止めず、
深呼吸をしながら
行います。



- ①肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を少し外側へ開きます。
- ②膝がつま先より前に出ないように体を沈めます。
膝が足の人差し指を向くようにします。
- ③ ①と②を繰り返し5セット行います。
これを朝・昼・夜の3回行います。

毎日の生活にプラス10の習慣！

口コモの予防には今よりあと10分
体を動かすことが大切です！
少しの工夫で運動習慣を身につけましょう！



歩幅を広く、早めに歩く



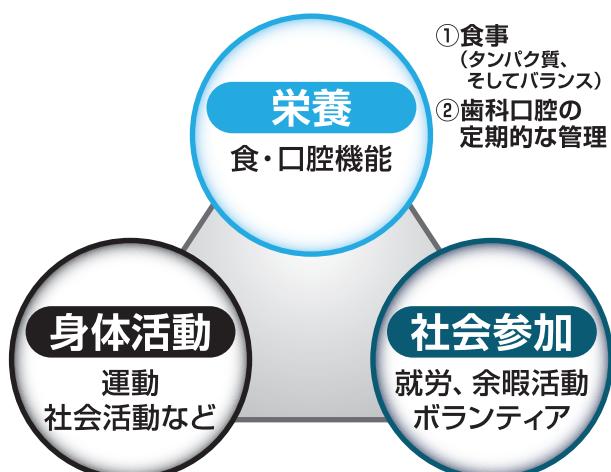
テレビを観ながら
ストレッチ



運動施設等を利用

参考：厚生労働省
「健康づくりのための身体活動指針アクティブライフガイド」

加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった状態を「フレイル」と言います。



- ①たっぷり歩こう
②ちょっと頑張って筋トレ
- ①お友達と一緒にご飯を
②前向きに社会参加を

「健康長寿のための3つの柱」：東京大学
高齢社会総合研究機構教授 飯島 勝矢

心身ともに健康長寿を目指しましょう！