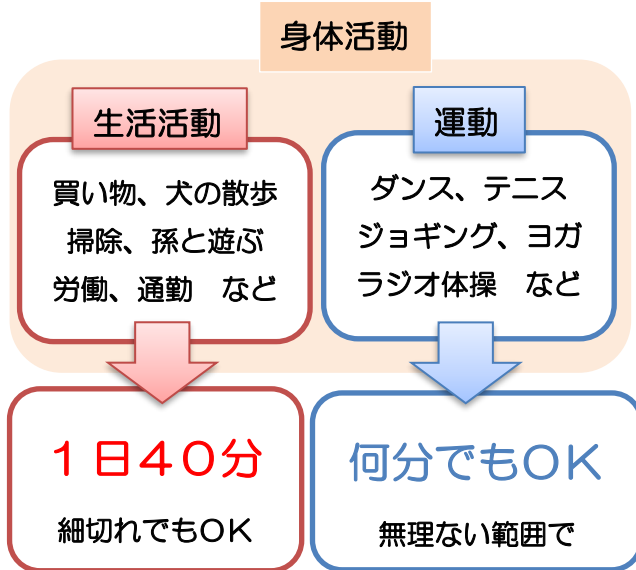


日々の生活からロコモを予防

身体活動を実践することでロコモを予防することが出来ます。身体活動とは『生活活動』と『運動』に分けられます。生活活動とは日常生活における労働、家事、通勤などの身体活動を指します。どんな強度の『生活活動』でも構わないので、無理のない強度の生活活動を毎日 40 分以上行いましょう。無理なく『運動』できる場合は運動を行いましょ。



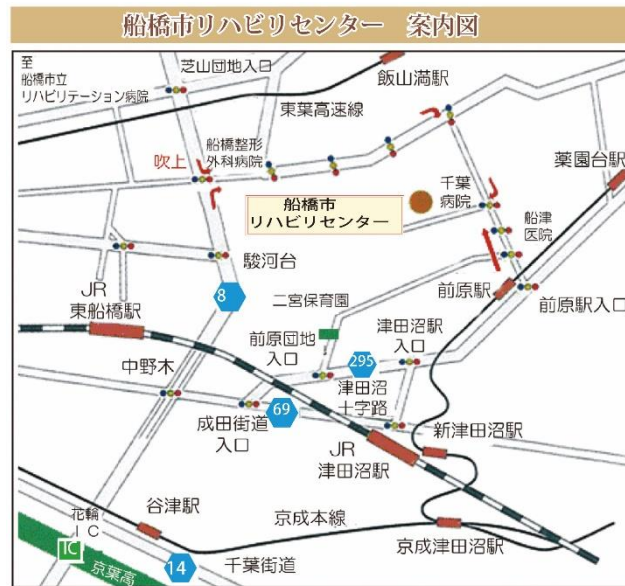
(出典)厚生労働省 アクティブガイド -健康づくりのための身体活動指針

例えば、65 歳以上の方では、「掃除や洗濯などの家事はキビキビと動いて行い、家事の合間にはながら体操を行う」、「友達と外出することや子どもや孫の送迎などで外に出る機会をつくって活動的に過ごす」など日々の中で取り組めるものを探してみましょう。

安全に取り組むために

誤ったやり方で身体を動かすと思わぬ事故やけがにつながる為注意が必要です。

「身体を動かす時間は少しずつ増やすこと」、「体調が悪い時は無理をしない」、「病気や痛みのある時は医師などの専門家に相談すること」を守って、今日からロコモを予防してみてください。



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター 総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町 2-519-3

TEL : 047-468-2001

FAX : 047-468-2059



<http://www.funabashi-rehacen.com>

**あなたは大丈夫？
ロコモに注意！**

今からロコモトレーニングで

予防を始めよう！！

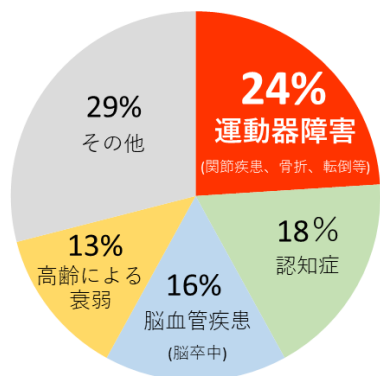


ロコモってなに？

ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）は、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになるリスクの高い状態を表す言葉です。

運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。運動器はそれぞれが連携して働いており、どのひとつが悪くても身体はうまく動きません。これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態をロコモと言います。ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。

要支援・要介護になった原因



(出典) 厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査」より作図

要支援、要介護になる原因は転倒、骨折や関節の病気運動器の障害が全体の 1/4 を占めています。

5 足腰が弱っていませんか？

新型コロナウイルス流行以降、皆さんの生活に様々な変化が起きたことと思います。特に感染症対策から外にほとんどでない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

普段から運動不足の方は気づかないうちにロコモになっている可能性があります。

『7つのロコモチェック』に当てはまるか試してみてください。



- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上げ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 (掃除機の使用、布団の上げ下ろし等)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (牛乳パック2個程度)
- 15分程度続けて歩くことができない
- 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！推進協議会 ロコモパンフレット 2015 年度版

7つの項目はすべて骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。

1つでも当てはまれば、**ロコモ**の心配があります。早期に対応することで予防・改善が可能です。

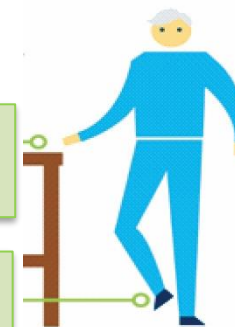
ロコモトレーニング

ロコトレはたった2つの運動です。

【片脚立ち】

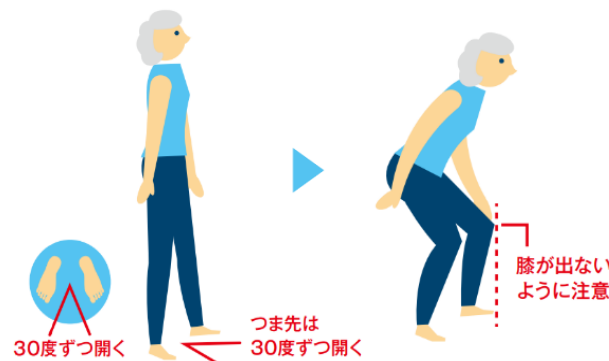
転倒ないように捕まるものがある場所で行う

床につかない程度に持ち上げる



左右 1 分間で 1 セット、1 日 3 セット

【スクワット】



(出典) ロコモチャレンジ！推進協議会 ロコモパンフレット 2015 年度版

5～6回で1セット、1日3セット

支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。

「ロコモ」といっても、程度は人それぞれです。ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。