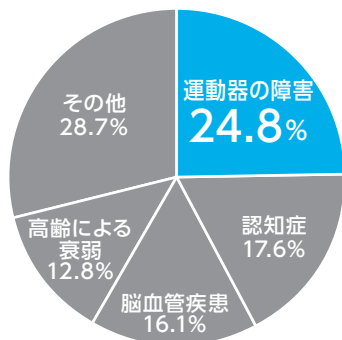


ロコモティブシンドロームを予防しよう

ロコモティブシンドロームとは、英語で移動することを表す「ロコモーション (locomotion)」と移動するための能力があることを表す「ロコモティブ (locomotive)」からつくられた言葉で、ロコモとはその略称です。加齢に伴う骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を指します。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



<要支援とは>

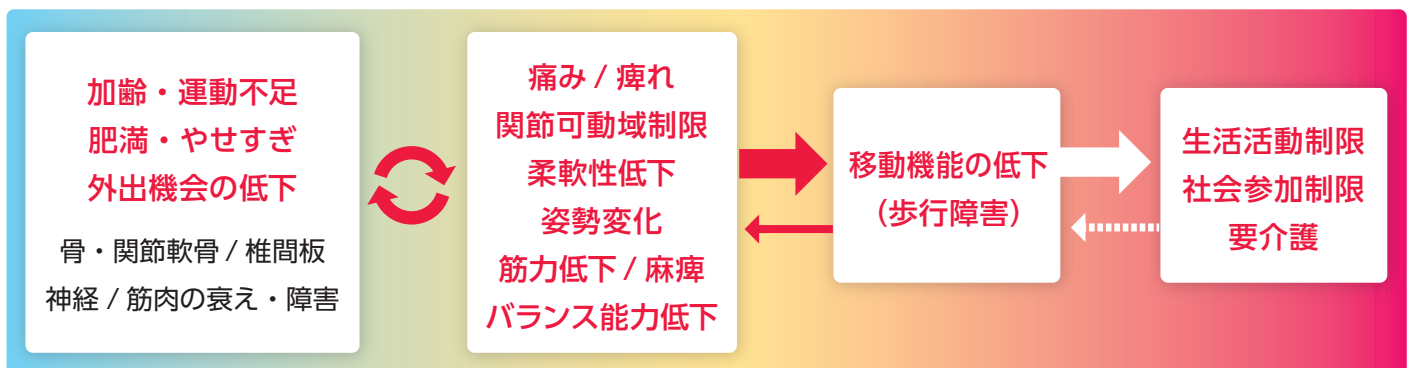
基本的には一人で生活できる状態だが、部分的な介護を必要とする状態

<要介護とは>

日常生活上の動作を自分で行うことが困難で、何らかの介護を要する状態

要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障であることはあまり知られていません。

■ロコモティブシンドロームの要因と経過



■7つのロコモチェック

以下の7つの項目のうち、1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滑ったりする
- ③ 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である
- ④ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑤ 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- ⑥ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑦ 階段を上るのに手すりが必要である

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となります。該当項目ゼロを目指して、裏面の筋力トレーニングを実践してみましょう。



ロコモを進行させないために

ロコモといっても、程度は人それぞれです。いつまでも元気な足腰でいるために、「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」を続けることが大切です。ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。

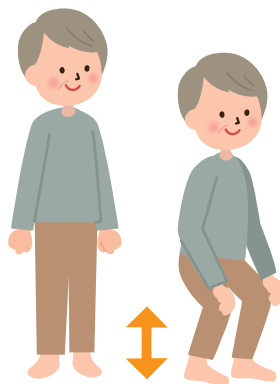
片足立ち



- 机に片手をつく
- 5cm片脚をあげる

この状態で1分間保持
1日3回行う

スクワット



- 高い椅子に腰掛けるように膝を曲げる
- 膝がつま先より前に出ないようにする
- 脚を外に開く
- 体重が足の裏の真ん中にかかるようにする

5～6回繰り返し、1日3回行う

※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。

※スクワットができない場合は、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



かかとの上げ下ろし



- 椅子の背もたれなどを持ち、かかとを上げる
- ゆっくりかかとを下ろす

10回～15回行う

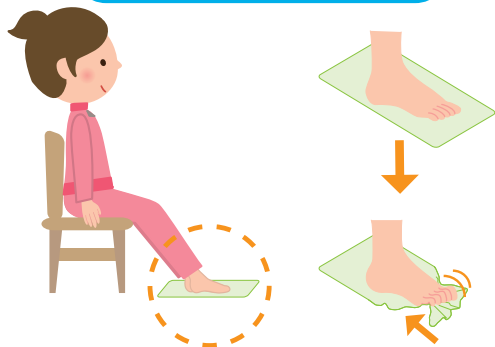
膝の曲げ伸ばし



- 片方の膝を伸ばす
- 足首を上に戻し膝をのばし10秒間保つ
- ゆっくりもとに戻す

左右10～15回行う

足裏を鍛える筋トレ



- 椅子に浅めに座る
- 広げたタオルの上に足（片足もしくは両足）をのせる
- かかとを支点にして、タオルを足指全体でたぐりよせる

10回を1セットとし、2～3セット行う

【参考文献】 日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト：<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>
医療法人医誠会 医誠会病院 リハビリテーション科 リハ通信：<http://www.iseikaihp.or.jp/dept/reha/index.html>