



## ロコモは要介護への黄色信号

# ロコモチェック！

■問い合わせ いきいき健康課 TEL 23-3220

### ご存じですか？ロコモ

ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、骨・関節・筋肉など身体を支えたり動かしたりする運動器が衰え、立つ・歩くといった移動機能が低下している状態のことです。ロコモに該当する人は、近い将来、要介護になる危険性が高く、早めの予防が必要です。

### 「トライ！ 40 ㇿ」。ロコモを調べて予防しましょう

#### 【ロコモチェック①】

イスに座り片足、または両足で決まった高さから立ち上がれるか判定します。立ち上がれなかったり、立ち上がったあとにグラグラしたりした場合は、ロコモの可能性あります。

| 年齢    | 男性 | いすの高さ | 女性 | いすの高さ |
|-------|----|-------|----|-------|
| 20代   | 片足 | 20 ㇿ  | 片足 | 30 ㇿ  |
| 30代   | 片足 | 30 ㇿ  | 片足 | 40 ㇿ  |
| 40代   | 片足 | 40 ㇿ  | 片足 | 40 ㇿ  |
| 50代   | 片足 | 40 ㇿ  | 片足 | 40 ㇿ  |
| 60代   | 片足 | 40 ㇿ  | 片足 | 40 ㇿ  |
| 70歳以上 | 両足 | 10 ㇿ  | 両足 | 10 ㇿ  |

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会ホームページ

#### 【ロコモチェック②】

次の項目にひとつでも当てはまればロコモの可能性あります。

- 片足で立ったまま靴下を履くことができない。
- 家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびたびある。
- 手すりがないと階段を上ることができない。
- 15分（約1km）ほど歩き続けることができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 2kg程度の荷物（1リットルの牛乳パック2個程度）を持って歩くのが困難。
- 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のある家事が困難。

出典：公益社団法人 日本整形学会資料

### 【自宅でできるロコモーショントレーニング】

#### ●片足立ち



筋力とバランス感覚を鍛える運動です。

- ①床に足がつかない程度に片足を上げます。
- ②左右1分間ずつ、毎日2～3回を目安に行ってください。

※注意：机などつかまるものがある場所で実施しましょう。

いつまでも自分の足で歩き続けるために、運動習慣を身につけましょう。



#### ロコモを学習 とりだいセミナー

1月14日、とりだい病院安来メディカルセミナーが開かれ、鳥取大学医学部附属病院リハビリテーション部・荻野浩部長がロコモについて講演されました。参加者はロコモ予防運動などを行いながら、予防の大切さを学びました。

