



～毎日の運動継続を～

# 元気なからだづくりで ロコモ予防

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

## ロコモを知っていますか

ロコモは、運動器症候群（ロコモティブシンドローム）のことで、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器が衰えて、立つ・歩くといった移動能力が低下している状態のことをいいます。



ロコモがすすむと、筋力やバランス力の低下などにより生活が制限され、介護が必要になる可能性が高いといわれています。

## あなたもそうかも？ロコモチェック

下の7つの項目のうち、あてはまるものにチェックしてみましょう。

- 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（1ℓ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、力のいる家事が困難。

出典：公益社団法人 日本整形学会資料

ひとつでも当てはまればロコモの可能性ががあります。当てはまる項目があった人は、右の運動を参考にして毎日体を動かしてみましょう。

## 自宅や職場、出かけ先で無理なくできる運動

### <自宅>

- ・少し早起きをしてラジオ（テレビ）体操をする
- ・テレビCMの間をストレッチタイムにする（CMごとにストレッチの部位をかえる）
- ・全身を使って、掃除機掛けやお風呂掃除をする
- ・食器を洗いながらかかとを上げ下げする

### <職場>

- ・昼休憩など、休憩時間に職場の周りを歩く
- ・エレベーターより階段を使う（いつもより1階分多く階段を使う）
- ・みんなで時間を決めてラジオ体操をする
- ・コピーを待つ間にアキレス腱伸ばしや肩を回してストレッチする
- ・ウォーキングの日を決めて、皆で楽しく歩く
- ・少し遠くのトイレを使う

### <地域>

- ・地域のイベントに積極的に参加する
- ・エレベーターやエスカレーターを使うのを控え、階段を使う
- ・買い物など、車でかけたときは、遠くの駐車場に車を停めて歩く
- ・歩幅は広くして、速く歩く



体を動かすことは、糖尿病やがん、心疾患などの生活習慣病の予防に効果的です。また、ストレスの発散や精神的な充実感を得ることができ、心の安定にもつながります。

毎日少しずつ運動を続けて、元気なからだをつくりましょう。