

知って良かった～

ロコモ予防のススメ

【ロコモって・・・何??】

「ロコモ」は、ロコモティブシンドロームの略称で、骨、関節などの運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を言います。

ロコモが進行すると**介護が必要になるリスク**が高まります。メタボもやせすぎも注意が必要です。適度な運動と正しい食生活で、運動器の健康を守りましょう。

山形県県民健康・栄養調査 【成人の運動習慣者の割合】

	H22	H28
男性	35.6%	40.5%
女性	28.7%	34.7%

男女ともほぼ全ての年代で運動者の割合が増加しています。適度な運動を継続し、生活習慣病の予防や高齢者の自立度アップにつなげましょ

ロコモ予防には**適切な運動習慣**が大切です。
短時間で気軽に行えるロコモ予防運動「ロコトレ」を実践しましょう！

バランス能力や筋力を鍛えるロコトレ「片足立ち」

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

ーポイントー

- 姿勢をまっすぐにして行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。

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。

床につかない程度に、片脚を上げます。

<日常生活でチェック！>
立ちながら靴下履けますか？

下半身の筋力アップ「スクワット」

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

ーポイントー

- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 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。

1日3回行いましょう。

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

資料作成(問い合わせ先)

山形県村山保健所地域健康福祉課 TEL023-627-1357
山形県健康づくり推進課 TEL023-630-2919

参照：日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

地域食生活・健康情報ステーション平成30年度4号