

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？



最近『体力が衰えたなぁ』と感じたことはありませんか？

足や腰など運動器の機能が衰え、要介護になるリスクが高くなった状態をロコモティブシンドロームと呼びます。

7つのロコモ度チェック

—あなたのロコモ度は？—



家の中のやや重い仕事が困難である



片脚立ちで靴下がはけない



家の中でつまづいたり滑ったりする



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である



15分くらい続けて歩けない



横断歩道を青信号で渡りきれない



階段を上がるのに手すりが必要である

1つでも当てはまれば、ロコモです！！

将来寝たきりを予防するためにトレーニングをしましょう！

「立つ」「座る」「歩く」ための筋力とバランス能力を鍛える

片脚立ち

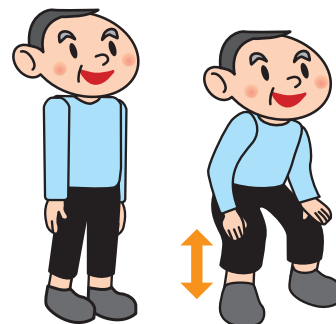
●机に片手をつく



●5cm片脚を上げる

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

●膝が爪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

注意 点

- 医師に相談してから無理をせず、自分のペースで行いましょう。
- 痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。