

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」の略で、関節や筋肉、神経の障害によって介助・介護が必要な状態またはその様になるリスクや可能性がある状態とされています。



Q：ロコモになる要因って？なるとどうなるの？

A：要因として骨粗鬆症や骨折、膝や股関節の変形性関節症、加齢・運動不足に等が挙げられます。

これらが要因で筋力やバランス能力の低下、歩行などの移動能力の低下が生じるとされています。

ロコモになると日常生活で動く頻度が減少し、介助や介護が必要な状態に至ります。

身体の状態を知るためにロコチェックをしてみましょう！



こんな状態は要注意！
チェックしよう
**7つの
ロコチェック**

<p>1 <input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない</p>	<p>2 <input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたりすべったりする</p>	<p>3 <input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要である</p>
<p>4 <input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である</p>	<p>5 <input type="checkbox"/> 2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である <small>*1リットルの牛乳/パック2個程度</small></p>	<p>6 <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない</p>
		<p>7 <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない</p>



ひとつでも当てはまればロコモである可能性があります。
今からできる対策・予防方法として「ロコトレ」があります。

実際にロコトレをしてみましょう！

その1 片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回。



転倒しないよう、つかまるものがある場所で行う

片方の脚を少し浮かせる

その2 スクワット

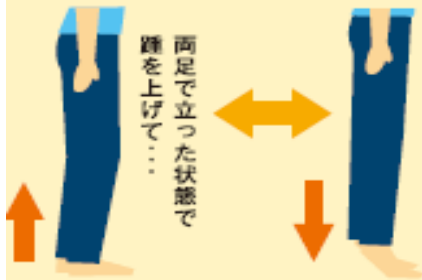
深呼吸するペースで5～6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。



ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る

足の裏に体重がかかるのを意識する

カーブレイズ〈ふくらはぎの筋力をつけます〉



両足で立った状態で踵を上げて...

ゆっくり踵を落ろします

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。



自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

フロントランジ〈下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます〉



両脚で立つ腰に両手をつけて

脚をゆっくり大きく前に踏み出す

踏み出して腰を下げる前の姿勢

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

効果検証をした研究結果などからロコトレを1か月継続すると立ち時間の延長やバランスや歩行能力の改善したことが分かっています。

そこで、コロナ禍で体力の低下を感じておられる方がおられるのではないのでしょうか？これを機にロコトレを始めてみてはいかがでしょうか！

〈引用：日本整形外科学会,ロコモオンライン〉