



ロコモ予防で健康寿命を延ばそう！



ロコモティブシンドローム（運動器症候群：通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のことです。

ロコモは加齢、運動不足などによるバランス機能や筋力の低下、骨や関節の病気などが原因で進行します。健康で充実した生活を送るために「ロコモ」を予防しましょう。

ロコモチェック

1. 家の中のやや重い仕事が困難
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
2. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
3. 片脚立ちで靴下が履けない
4. 家の中でつまずいたり滑ったりする
5. 15分くらい続けて歩けない
6. 階段を上るのに手すりが必要である
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまれば、
ロコモの心配があります。
今日からトレーニングを
始めましょう。

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)

ロコトレは、運動器に適度なストレスを与え鍛えるための体操です。膝や腰に痛みがあったり、体に心配なことがある場合は、医師に相談してから始めましょう。

開眼片脚立ち

バランス感覚を鍛え、脚を丈夫にします。



左右1分間
ずつを
1日3回

- ・転倒しないよう必ずつかまるものがある場
所で行いましょう。
- ・目を開けた状態で、床につかない程度に片
足を上げます。

ロコトレにおすすめのスポーツ

膝や腰にあまり負担をかけず、筋力やバラン
ス力を鍛えられるスポーツがおすすめです。



- ラジオ体操
- ウォーキング
- 水泳
- 卓球 など