

ロコモを予防しよう！

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、略してロコモと呼ばれ、骨、関節、筋肉、神経系といった運動器が衰えている、または衰え始めている状態のことです。

運動器の衰えを放っておくと、普段の生活における自立度が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高くなります。

■あなたはロコモ？

いつもの生活のちょっとしたことから、ロコモの危険性をチェックすることができます。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2 kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ⑦家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

1つでも当てはまったら、ロコモを疑い、5つ以上当てはまると要介護のリスクは約3倍になります。

【注意事項】

無理に試して、転んだりしないように注意してください。また腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状がある場合などは、まず医師の診察を受けてください。

■ロコトレをしよう！

ロコモの予防・改善には、自分の体を上手に使うロコモーショントレーニング(ロコトレ)がおすすめです。関節に過度の負担をかけずに骨や筋肉を鍛えられるので、寝たきりや転倒予防になります。

- ①開眼片足立ち
床に着かない程度に片足を上げます。必ずつかまるものがある場所で行いましょう。左右1分ずつ、1日3回行いましょう。
支えが必要な人は、机に手や指をつけて行います。転倒には十分注意しましょう。
- ②スクワット
椅子に腰をかけるように、お尻をゆっくり下ろします。お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないように

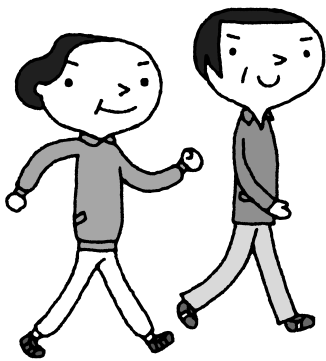
します。深呼吸をする速さで5〜6回繰り返し返します。これを1日3回行いましょう。
痛みを感じた場合は、お尻を下ろしすぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

③その他のロコトレ
開眼片足立ちやスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。

- ストレッチ
- ウォーキング
- 関節の曲げ伸ばし
- ラジオ体操
- 各種スポーツなど

【注意事項】

自分にあつた安全な方法で、まず開眼片足立ちとスクワットを始めましょう。この2つの運動とともに、その他のロコトレも積極的に行いましょう。無理に試して、転んだりしないように注意してください。



現在、治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があったりするときは、まず医師に相談してください。無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。

なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談してください。

■「ロコクロ体操」放送中！

ケーブルテレビで、ロコモを予防する黒潮町独自の体操「ロコクロ体操」を放送しています。

1日4回放送中(17ページ参照)です。自分のライフスタイルに合った時間に行うことができます。仕事に行く前、仕事の合間に、夜のリラックスタイムに、少しの時間に身体を動かすことができます。

毎日の運動習慣をつけるために、ぜひご覧ください。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836(直通)

佐賀支所地域住民課

保健センター

☎ 55-7373(直通)