

骨・関節・筋肉を鍛えて「ロコモ」予防!

「ロコモ（運動器症候群）」とは、骨・関節・筋肉などの運動器が衰え、要介護や寝たきりになる危険が高い状態です。
簡単な運動で予防できるので、毎日取り組もう!



1つでもあてはまったら要注意!

- 家の中でつまづいたりすべったりする
 - 階段を上がるのに手すりが必要である
 - 15分程度続けて歩くことができない
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - 片足立ちで靴下がはけない
 - 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難（1リットルの牛乳パック2個程度）
 - 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）
- (参考：公益社団法人 日本整形外科学会資料)

*無理せず自分のペースで! *丈夫な骨・筋肉を維持するために毎日続けよう!

「ロコトレ」で「ロコモ」を予防しよう!

バランス能力をつける「片脚立ち」

めやす 左右1分間ずつ、1日3回

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

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。

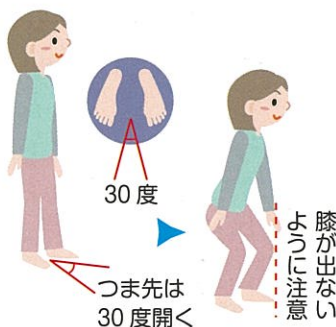
指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。



床につかない程度に、片脚をあげます。

下肢筋力をつける「スクワット」

めやす 深呼吸するペースで5～6回繰り返し、1日3回



- 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、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。



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。

発行：島根県健康福祉部健康推進課

TEL:0852-22-5328

<http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko>

(平成27年3月)