

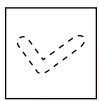
ご存じですか？

# “ロコモティブシンドローム”

## ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム（＝運動器症候群）とは、加齢や運動不足などにより、骨や筋肉、関節などの運動器の機能が低下し、歩行や日常生活に支障が出ている状態のことをいいます。

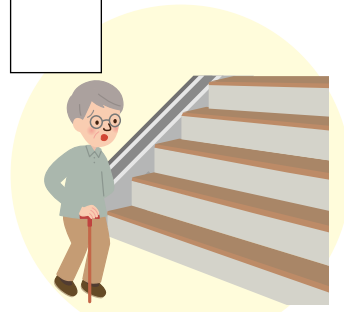
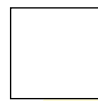
1つでも当てはまれば“ロコモ”の疑いが！  
まずはチェックしてみましょう



片脚立ちで  
靴下がはけない



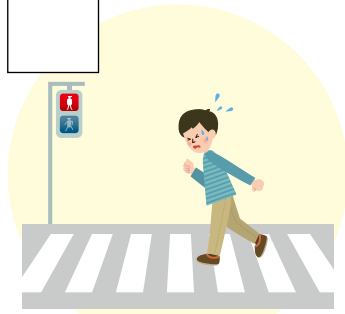
家の中でつまづいたり  
滑ったりする



階段をのぼるのに  
手すりが必要



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



2Kg程度の買い物をして  
持ち帰るのが困難



家の中のやや重い  
仕事が困難

## ロコモの原因は主に3つ

バランス能力の  
低下

筋力の低下

骨や関節の  
病気

- 骨がスカスカになる 「骨粗鬆症」
- 膝の関節軟骨がすり減る 「変形性膝関節症」
- 腰の神経が圧迫される 「脊柱管狭窄症」

これらの症状は、骨折や痛みを引き起こし、からだを動かさなくなってしまうため、運動機能が低下して、さらに症状が悪化するという悪循環に陥りがちです。

# 「Withコロナ時代」の運動不足を解消しよう！ 今日からはじめよう“ロコトレ”

## 運動の目安は“30分×週2回”

ロコモを予防するには、息が弾み汗をかく程度（3メッツ）以上の運動を30分以上、週2回行いましょう。

メッツ（METs）とは、座って安静にしている状態を1として、さまざまな運動や日常の身体活動の強度を数値で表すものです。

### 息が弾み汗をかく程度（3メッツ以上）の運動例

社交ダンス、太極拳	3.0メッツ	ラジオ体操第一	4.0メッツ
卓球	4.0メッツ	速めのウォーキング	4.3メッツ
水中歩行	4.5メッツ	ゆっくりとしたジョギング	6.0メッツ

参考：国立健康・栄養研究所 改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』

## 在宅ワーク中にもやってみよう

### バランス能力をつける 片脚立ち



- ①転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- ②床につかない程度に片脚を上げます。

**左右とも1分間で1セット、1日3セット**

### 下肢の筋力をつける スクワット



- ①足を肩幅に広げて立ちます。
  - ②お尻を後ろに引くように、2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げてゆっくりと元に戻ります
- ※スクワットができない場合は、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。

**5～6回で1セット、1日3セット**

ロコモ予防には、運動だけでなく食生活の改善も大切です。メタボも痩せすぎもロコモの原因になります。1日3食の食事をバランスよく摂り、運動器の機能を正常に保ちましょう！