

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？

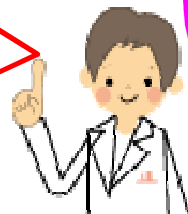
骨・関節・筋肉・神経などの**運動器**の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、寝たきりになる可能性が高くなります。運動機能の障害の為に、要介護になったり、要介護になるリスクの高い状態が**ロコモティブシンドローム**。

運動器とは

骨・関節・靭帯・脊椎・脊髄、筋肉・腱、末梢神経脳など、体を支え（支持）、動かす（運動・移動）役割をする器官の総称。



医師の診断



☆ロコチェック（7項目）

- ①片足立ちで靴下が履けない
- 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分続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
（1L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）

（出典）日本整形外科学会
「ロコモティブシンドロームパンフレット2010年度版」

1つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。**ロコトレ**を始めましょう！ただし無理に試さず、関節など痛みがある場合は医師・運動指導者などに相談しましょう。

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）

☆ロコトレ ①：**開眼片足立ち**（左右1分ずつ1日3回）

- ・転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行ないましょう。
- ・床につかない程度に片足を上げましょう。
※支えが必要な人は医師へ相談

☆ロコトレ ②：**スクワット**

（深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。1日3回）

- ・イスに腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろしましょう。
- ・お尻を軽く降ろすところから始めて、膝は曲がっても90度をこえないようにしましょう。
- ・足は踵から30度ぐらい外に開き、曲げたときに、膝がつま先から出ないようにし、体重が足の裏の真ん中にかかるようにする。
※支えが必要な人は医師へ相談

☆ロコトレ ③：**その他のロコトレ**

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

※ロコモにはレベルがあり、どれくらい歩けるかによって分かります。十分に歩ける人、良く歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分に合った方法で行いましょう。不安・痛みがある場合は、医師に相談しましょう。

☆詳しくは、トレーニングルーム 田代まで☆