

健康ぷらざ

No.397

企画:日本医師会

始めましょう！ロコトレ体操

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、

「運動器」と呼ばれる骨・関節・筋肉など、身体を動かす仕組みがおとろえて立つ、歩く、走る、登るなど、日常生活に必要な能力が低下し、要介護になったり、介護が必要になる危険の高い状態をいいます。

次のような症状が1つでもあったら、ロコモかもしれません。

- ◆ 片脚立ちで靴下がはけない
- ◆ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ◆ 階段を上るのに手すりが必要である
- ◆ 家のやや重い仕事※1が困難である
- ◆ 2kg程度の買い物※2をして持ち帰るのが困難である
- ◆ 15分くらい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

※1 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど ※2 1リットルの牛乳パック2個程度

ロコモの防止には、日頃から運動をすることが大切です。

下に示す2つの運動はロコモを防ぐ「ロコトレ」として推奨されているもので、

運動不足気味のかたは、毎日ぜひ行ってみてください。

なお、足腰が急に弱くなったり、強い痛みがあったりする場合は、すぐにかかりつけの医師に相談しましょう。

さあ、あなたも今日から、楽しくロコトレ体操を始めましょう。

ロコトレは たった2つの運動です。 毎日続けましょう!!

スクワット

深呼吸するペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りを繰り返す。

30度

床につかない程度に、片脚を上げます。

※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。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。

◆本文中ロコチェック、ロコトレは「ロコモチャレンジ！推進協議会」HPより転載

指導：千葉県千葉リハビリテーションセンター センター長 吉永 勝訓