



「ロコモ」をチェックしよう!

「ロコモ」とは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて“立つ”“歩く”といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことを言います。

ロコモチェック

自分のロコモ度は、「ロコモチェック」を使って簡単に確かめることができます。以下の項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコモーショントレーニングを始めましょう。

- ① 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- ② 階段を上るのに手すりが必要である
- ③ 15分くらい続けて歩くことができない
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 片足立ちで靴下がはけなくなった
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑦ 家のやや重い仕事(掃除機、布団の上げ下ろしなど)が困難である

チェック欄

ロコモーショントレーニングをやってみよう!

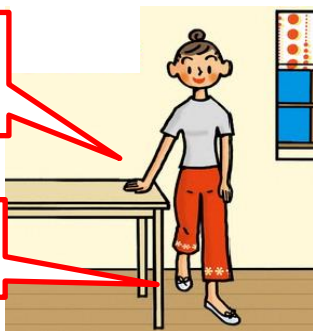
ロコトレはたったの2種類。頑張り過ぎず無理せず自分のペースで行いましょう。

ロコトレ①：バランス能力をつける「片足立ち」

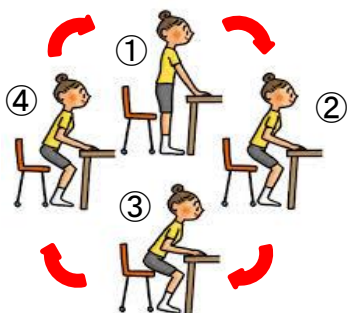
ロコトレ②：下肢筋力をつける「スクワット」

転倒しないようにつかまるものがある場所で行いましょう

床につかない程度に片足を上げます



※左右1分間ずつ、1日3回



机の前に立ち、足を30度外に開きます

ゆっくり深呼吸をしながら膝を曲げていきます

ゆっくり膝を伸ばします

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回

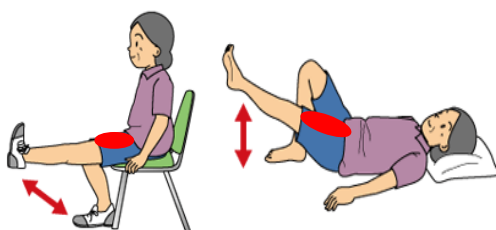
ロコトレにプラスして...

股関節周囲やふとももの筋力強化も合わせて行っていきましょう。まずはそれぞれ10秒キープを2~3セットから始めましょう。

内転筋強化



大腿四頭筋強化



中殿筋・大殿筋強化

