

ロコモを予防しよう！

「ロコモ」という言葉をご存知ですか？2020年の認知度調査※では、栃木県の認知度（言葉を聞いたことがある）39.3%、理解度（内容も理解している）18.7%でした。言葉は知っているけど内容はよくわからない方も多いようですね。（※実施：公益財団法人 運動器の健康・日本協会）

現在、コロナ禍での活動制限や運動不足が長期化することによる心身への影響が危惧されています。特に、中高年の方は、転倒による寝たきりやフレイル（心身が衰えた状態）、そして、**ロコモ**を予防していくことが大切です（スポーツ庁ホームページ）。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは？

運動器（骨、関節、筋肉、神経、脊髄など）の障害のために、「立つ」「歩く」といった**移動機能が低下**している状態。

要支援・要介護になった原因



ご存知でしたか？
要支援・要介護になった原因の
4分の1が
「運動器の障害」です!!

〔平成28年厚生労働省国民生活基礎調査〕

健康の保持や将来的な要介護状態を回避するために、次に紹介するロコトレを行ったり、意識的に体を動かすことを心がけましょう。

●ロコモを防ぐには、2つの「ロコトレ」を毎日続けましょう。

毎日、コツコツとね！



©2014 栃木市とち介

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

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。

床につかない程度に、片脚を上げます。



下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

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 膝がつま先より前に出ないように、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。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

●ロコモ予防には食生活も大切です。

1日3回の食事は**栄養バランス**が大切です。また、カルシウム、ビタミンD・Kが含まれる食品やたんぱく質を多く含む食品をとることで、骨や筋肉が強くなります。

★骨を強くする：乳製品、海藻など

★筋肉を強くする：肉、魚、卵、大豆製品など

ロコモ ON LINE「コロナに勝つ！ロコモに勝つ！」

（日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト）

下記のリンク先より、**ロコモチャンネル**（全国の整形外科医専門トレーニング動画）や**ロコモ予防スペシャルレッスン動画**がご覧になれます。

リンク→ <https://locomo-joa.jp/withcorona/>