

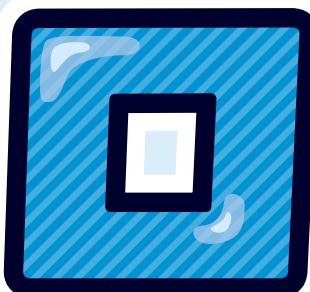
# ストップ!

み

や

ば

ま



- 知って・防いで 健康長寿 -

## ロコモとは？

運動器の障がいのために、  
立つ・歩くなどの移動機能が低下した状態を  
**「ロコモティブシンドローム（通称:ロコモ）」**  
といいます。進行すると介護が必要になるリスク  
が高くなります。



こんな状態は  
要注意！

## 7つのロコチェック ✓



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



階段を上ぐるのに  
手すりが必要である



家のやや重い仕事  
が困難である



2kg程度の買い物  
をして持ち帰るのが  
困難である  
※1リットルの牛乳パック  
2個程度



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

引用：ロコモ チャレンジ!推進協議会WEBサイト

くわしくは  
宮崎県健康長寿サポートサイトへ

1つでも ✓ が当てはまれば 「ロコモ」 の可能性があります。

今日からトレーニングを始めましょう。



宮崎県



## 運動器 とは？

運動器とは骨・関節・筋肉・神経などの総称です。人が自分の身体を自由に動かすことが出来るのは、運動器の働きによるものです。人間の身体を呼吸器・循環器・消化器・運動器などからなる自動車に例えると、運動器はボディ（車体）やタイヤのようなもの。運動器のどのパーツが壊れても身体はうまく動きません。

## 人生の最後まで自分の足で歩く… 健康寿命を延ばしましょう。

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。宮崎県においては、平均寿命と健康寿命の間には、男性で7.95年、女性で10.91年の差があります。

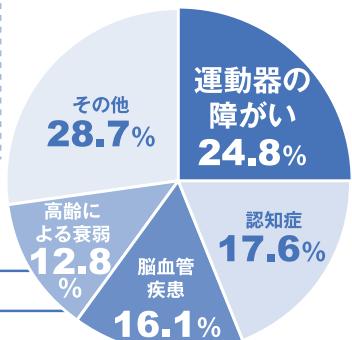
自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の大敵です。そして、その原因の第1位は、「運動器の障がい」です。運動器の健康を維持して、健康寿命を延ばしましょう。

### ■宮崎県の平均寿命と健康寿命（令和元年）



### ■要支援・要介護になった原因

令和元年厚生労働省国民生活基礎調査より



## ロコモを防ぐ運動

## 「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」

無理せず  
自分のペースで  
行いましょう！

# ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

### ① 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セット行いましょう。

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。

- 姿勢をまっすぐにして行う  
ようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意  
して、机に両手や片手をついて行います。



指をついただけでもできる人は、  
机に指先をついて行います。

### ② 下肢筋力をつけるロコトレ

## スクワット

- 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。



30度開く

- 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づめます。



膝が出ないように注意

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。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3セット行いましょう。

### 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、机に手をついて行います。