

ストップ!

みやざま 

ロコモ

ロコモを予防して
健康長寿
日本一!

- 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



階段を上がるのに
手すりが必要である



家のやや重い仕事
が困難である



2kg程度の買物物
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できるのは、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。

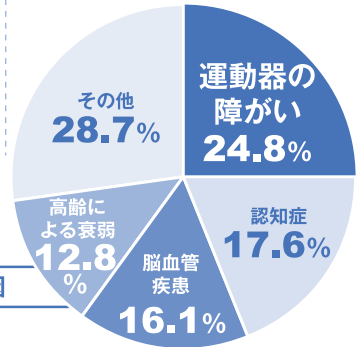
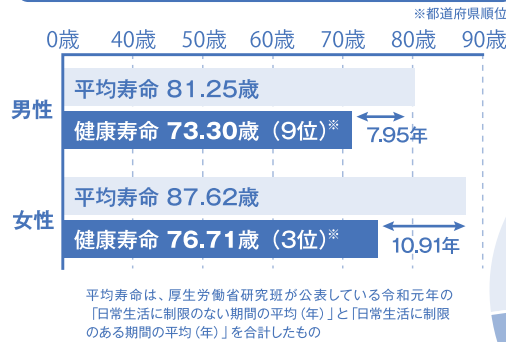
人生の最後まで自分の足で歩く・・・健康寿命を延ばしましょう。

「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！

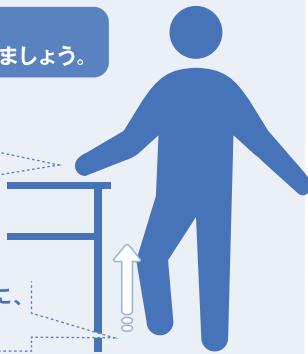
1 バランス能力をつけるロコトレ

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けて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

2 下肢筋力をつけるロコトレ

スクワット

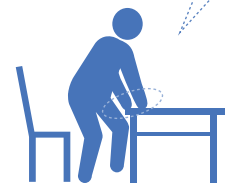
1. 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



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。

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、机に手をつけ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、机に手をつけて行います。