



こんにちは

健康運動指導士です



「ロコモ」って知っていますか？

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは？

年齢とともに運動器(骨、関節、筋肉、神経など)が衰え、「立つ」「歩く」「座る」などの日常動作が困難になる状態のことを表します。平成19年、日本整形外科学会によって提唱されました。

20代からロコモは進行します

20~30歳代で筋肉量のピークを迎え、40歳代以降は下半身から低下しはじめます。

ロコモは、日本人の40歳代以上の4,590万人が該当すると言われており、ロコモ予防のためには若いうちから日常的に体を動かすことが重要です。また、最近では子どものロコモも問題視されています。

あなたは大丈夫？ | “やってみよう” 手を使わずにイスから立ち上がれますか？

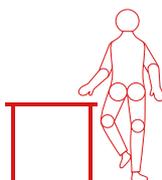


- 〈方法〉
- ・両腕を組んで腰をかける
 - ・片脚を上げて、反動をつけずに立ち上がる
 - ・そのまま3秒間保持する

↓
左右の脚どちらか一方でもできなければ、
ロコモの可能性が**あります**。

ロコトレで予防・改善

片足立ち



1. 転倒しないように必ずつかまるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に片脚を上げます。

1日に左右60秒×3セット

スクワット



1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. お尻を後ろに引くように、2~3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

1日に10回×3セット程度

出典元【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ロコモオンライン】

10・11月はウォーキング推進月間です

～ウォーキングも
ロコモ予防に効果的～

効果

- ・筋肉がつき、太りにくくなる
- ・心肺機能の向上
- ・内臓脂肪の減少
- ・骨粗しょう症の予防
- ・一部のがんを予防
- ・リフレッシュ効果
- ・血圧、脂質、血糖値の改善

ポイント

ひじはやや曲げて
腕を大きく振る



目線は
まっすぐ

いつもより
大きめの歩
幅で歩く

問 健康推進課 ☎(920)8611