

## ロコモってご存知ですか？

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)といい、筋力低下、バランス感覚の低下、骨・関節・筋力に関わる病気などから運動器が衰え、日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことです。そのまま放っておくと、閉じこもりから寝たきりになる可能性があります。

### 7つのロコモ危険度チェック

- 片足立ちで靴下が履けない
- 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
- 家のやや重い仕事が困難
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 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



※1つでも当てはまればロコモの心配があります。

### タマ子さん

「運動を続けて  
外出しよう」の巻



サロンで百歳体操!



### ロコモトレーニングで予防しましょう!!

続けることが  
肝心です

#### ① 片脚立ち

左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう



床につかない程度  
に片足を上げる

※支えが必要な場合は  
両手や片手をついて行  
いましょう

#### ② スクワット

1日3回  
5~6回繰り返  
しましょう

※息を止めない  
で行いましょう



ひざへの負担を避けて、ひざは90  
度以上曲げないようにする

ひざがつま先より前に出ない  
ようにする

肩幅より少し広めに足を広げて  
立ち、つま先は30度くらい開く

### 生活の中で出来ることは...



#### \*暮らしの中に運動習慣を取り入れましょう

いまより10分多く身体を動かすことが  
ロコモ予防に繋がります。

#### \*しっかり栄養を取りましょう

1日3回の食事からバランスよく摂る  
ことが大切です。



「お役立ち講座「バランスよく  
食べて健口に!」で詳しく説明  
をしています。