



● ロコモってなに？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、「立つ」、「歩く」などの人の動きをコントロールする**骨や筋肉、関節など運動器の障害により要介護や寝たきり**となってしまう**リスクが高い状態のこと**をいいます。

現在、ロコモは予備群を含めると約4,700万人で、**40代の5人に4人がロコモ予備群**と推定されています。

● あなたは大丈夫？ロコチェック！

以下の7つの項目のうち1つでも当てはまるとロコモティブシンドロームの可能性があるとされています。

- 1. 片足立ちで靴下がはけない
- 2. 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 3. 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4. 家のやや重い仕事が困難である（掃除機かけ程度）
- 5. 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)
- 6. 15分くらい続けて歩くことができない
- 7. 横断歩道を青信号で渡りきれない



(詳しくは日本整形外科学会公認
「ロコモ チャレンジ! 推進協議会」
ウェブサイトをご参照ください。)

● ロコモを予防するには？

「片足立ち」や「スクワット」などを行い、バランス能力や下肢の筋力を維持、増強しましょう。また、厚生労働省が2013年3月に発表した「アクティブガイド（健康づくりのための身体活動指針）」によると、1日の活動を今より10分でも増やすことで「健康寿命」を延ばすことができるとされています。ご自分の体力レベルに合わせて、まずは可能な範囲から結構ですので少しでも日頃の活動を増やして体力の維持、増進を目指しましょう。

※「片足立ち」を行う際は転倒しないよう十分注意し、
目を開けたまま、つかまるものがある場所で行いましょう。

