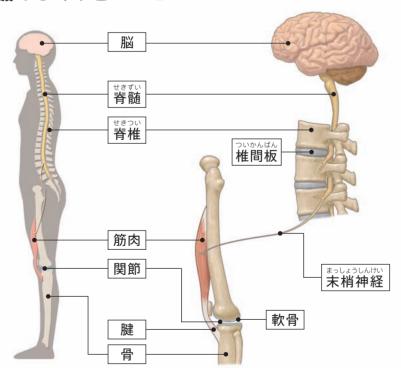


● 運動器のしくみとロコモ



運動器とは、身体運動に関わ る骨、筋肉、関節、神経などの 総称です。運動器はそれぞれ が連携して働いており、どの ひとつが悪くても身体はうま く動きません。また、複数の運 動器が同時に障害を受けるこ ともあります。

運動器を全体としてとらえる、 それがロコモの考え方です。

ロコモパンフレット2009年度版 平成21年4月1日発行

企画·制作:社団法人日本整形外科学会 / 制作協力:大正富山医薬品株式会社 / 印刷:株式会社三輪書店 *このパンフレットの著作権は社団法人日本整形外科学会にあります。転用、転載する場合は許可が必要です。

ロヨモティブシンドロニム

口コモ予防で、健康長寿。元気で素敵な明日のために!

ロコモティブシンドローム 一運動器症候群一とは?

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が 低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。 運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の 高い状態がロコモティブシンドロームです。

ロコチェックで思いあたることはありますか?



*ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器 や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目 が変更されることがあります。

片脚立ちで靴下がはけない

階段を上るのに手すりが 必要である







家のなかでつまずいたり 滑ったりする



15分くらい続けて歩けない

横断歩道を青信号で渡りきれない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。 今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう!



無理に試して、転んだりしないように注意してください。 また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている **注意!** 場合などは、まず医師の診察を受けてください。



社団法人 日本整形外科学会

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。 十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。

自分にあった安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。 この2つの運動とともに、その他のロコトレ(最後のページ参照)も積極的に行いましょう。



治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず 医師に相談してから始めましょう。

注意! 無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動 は避けましょう。

なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

ロコトレ その 】

開眼片脚立ち

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。

> 床に着かない程度 に片足を上げます。



左右1分間ずつ、 1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をついて行います。



□ 机に両手をついて 行います。



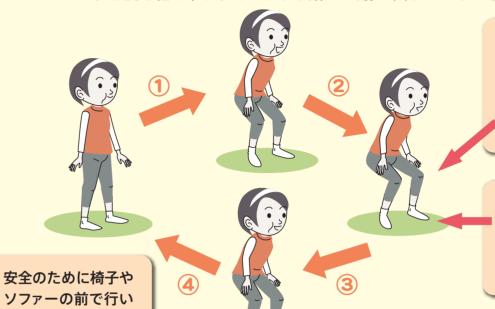
□ 指をついただけでもできる人は、 机に指だけをついて行います。

ロコトレ その2

ましょう。

スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



膝がつま先より前に 出ないようにします。 膝の曲がる向きは、 足の第2趾の方向に します。

足は踵から30度くらい 外に開きます。 体重が足の裏の真ん中 にかかるようにします。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。 痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、 机などを支えに使ったりしてみて下さい。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をついて行います。

