



病気がなくても、歩けないと健康じゃない！
人生の最後まで自分の足で歩こう

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

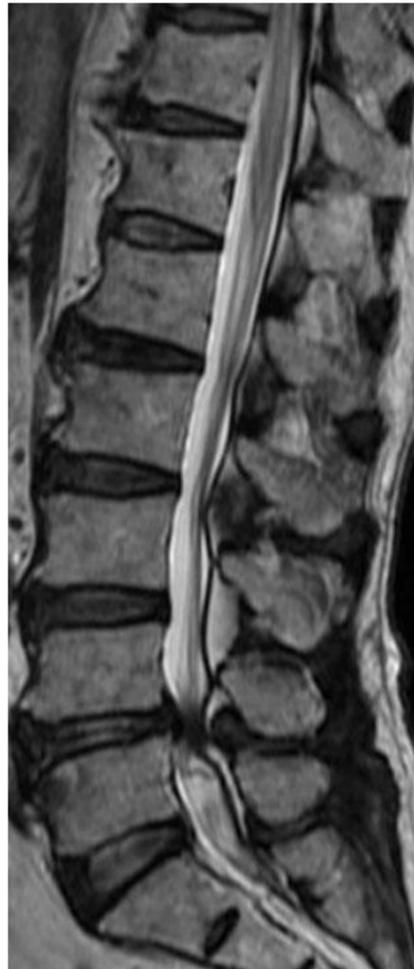
運動器の障害により『立つ』
『歩く』がうまくできない状態



タイヤがパンクしたまま走るのと同じ

ロコモの3大疾患

腰部脊柱管狭窄症



坐骨神経痛
長く歩けない
こむら返り

骨粗鬆症



骨折
身長の低下
背が丸くなる

変形性関節症



関節痛
水がたまる
階段が歩けない

「まだ若いから関係ない」？ 忍び寄る運動障害！



運動習慣
のない生
活



肥満・痩せ



腰痛・膝痛



けが・病気



介護・支援

予兆

20代

30代

40代

50代

60代

70代

80代

「ロコチェック」してみましよう！

ロコモの危険性を知る
セルフチェックテスト



- 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)



- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



- 家のなかでつまずいたり滑ったりする

日常で自分で気づく

ロコチェックで思いあたることはありますか？

7つの ロコモチェック

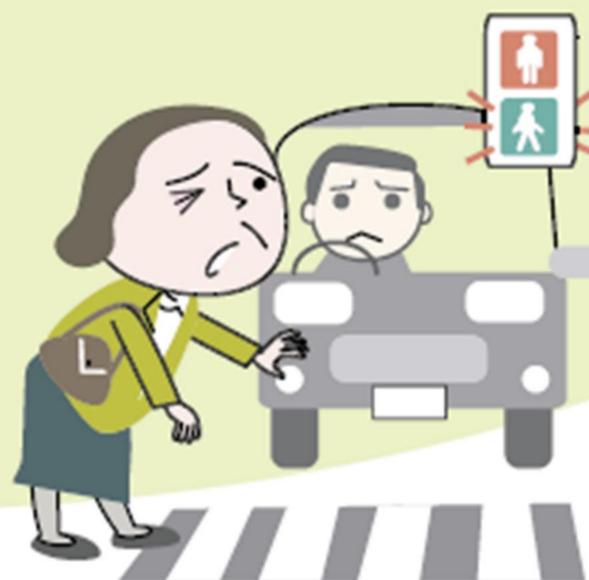
- 片脚立ちで靴下をはけない



- 階段を上るのに手すりが必要である



- 横断歩道を青信号で渡りきれない

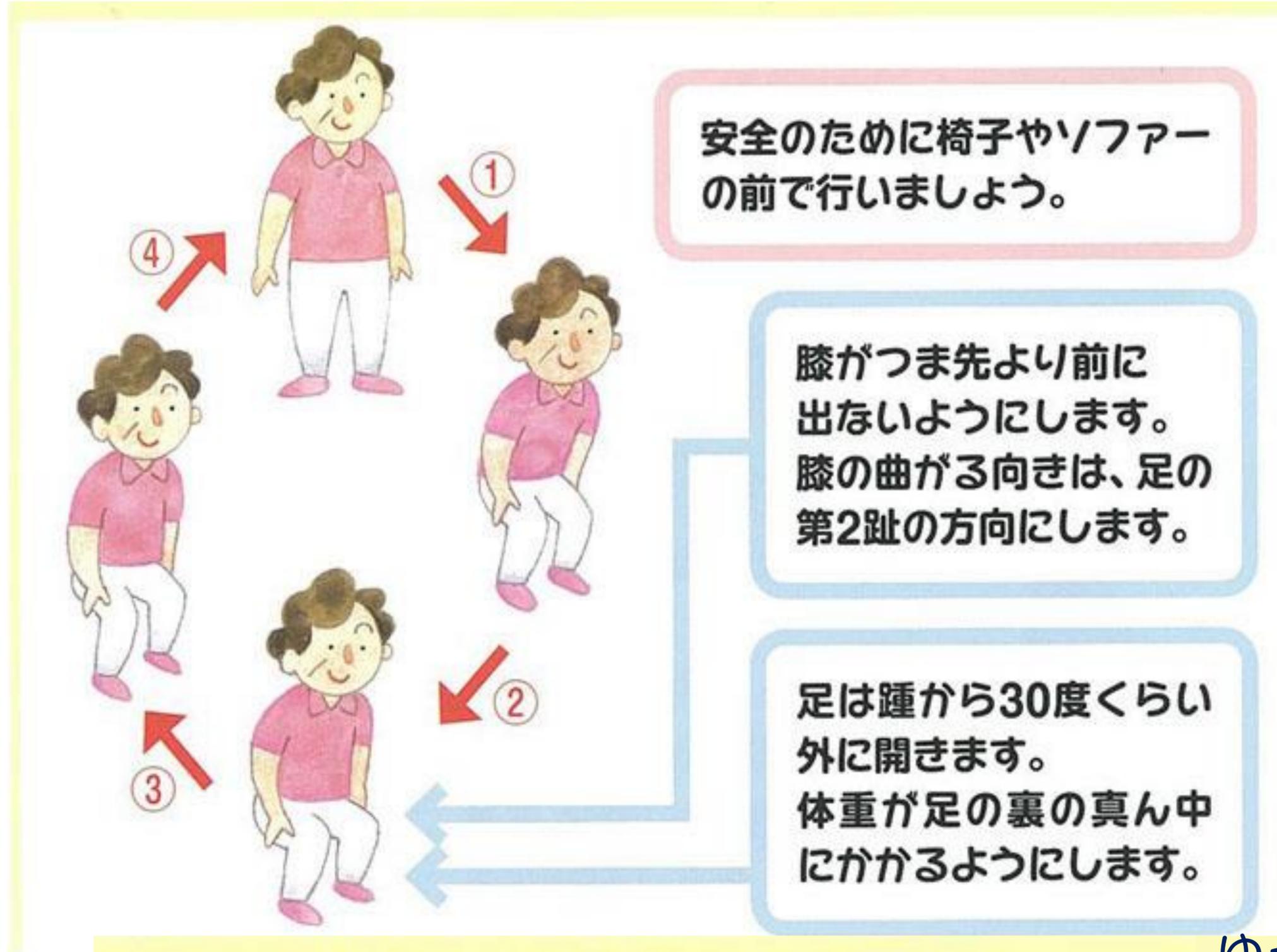


- 15分くらい続けて歩けない



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）をはじめましょう！

やってみよう！ロコトレ「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。

ゆっくり

5~6回

1日3回

やってみよう！ロコトレ「片足立ち」

左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

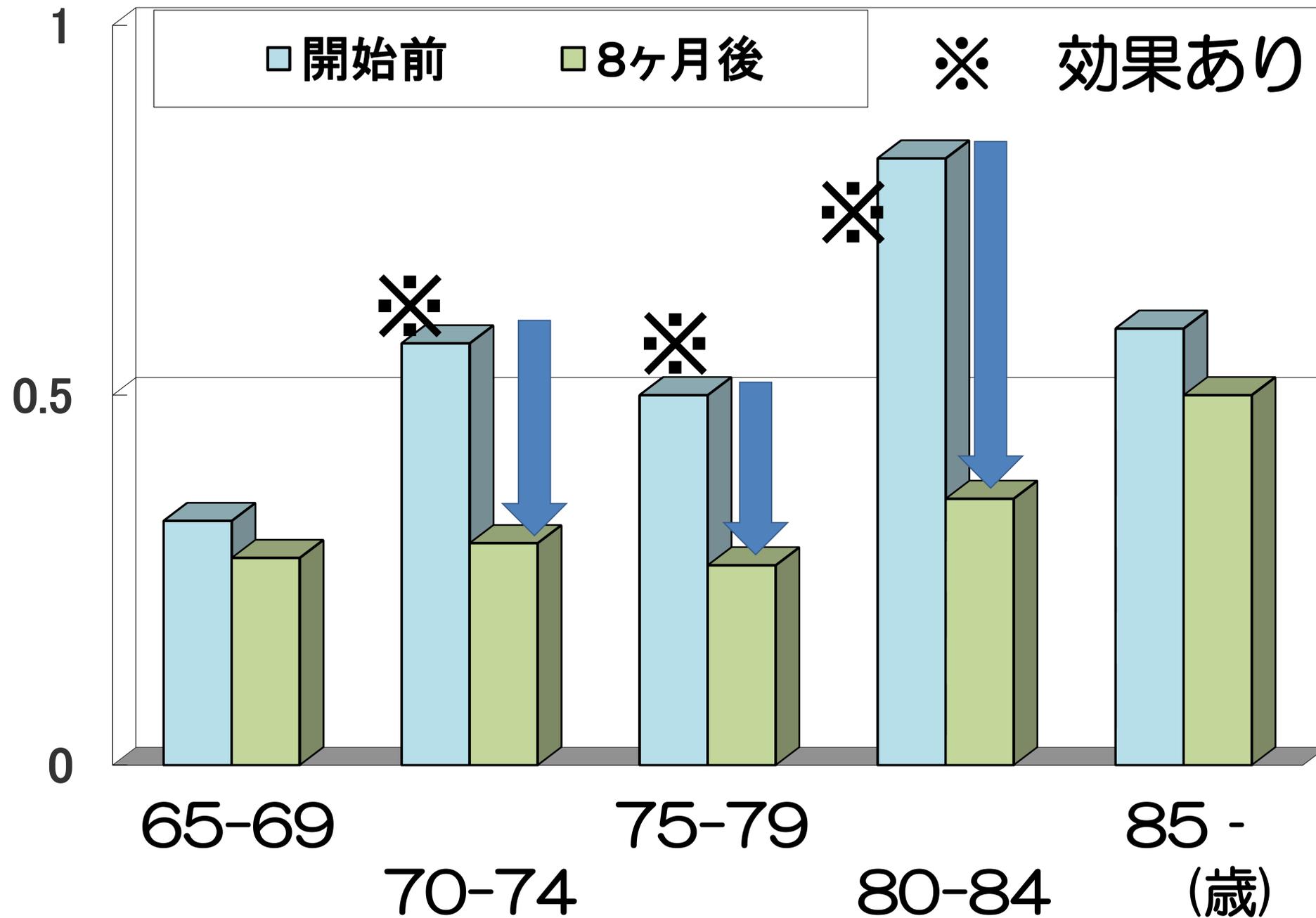
転倒しないように、必ず
つかまるものがある場所
で行いましょう。

床に着かない程度に片足
を上げます。



ロコトレ「片足立ち」は転倒を減らす

転倒発生数



転倒発生数

平均

-39.1%

若い方より高齢者で効果があります

日本整形外科学会が募集したロコモ絵川柳

第2回ロコモアドバイス大賞 受賞作品
大宮司 香織 さん 作



三郎 さん 作



角森 玲子 さん 作

詳細は日本整形外科学会ホームページ
第2回ロコモアドバイス大賞(2018年)をごらんください

特選 受賞作品