

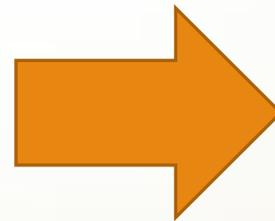


ロコモティブシンドローム 対策

(公財) 群馬県スポーツ協会

ロコモティブシンドロームとは？ (通称：ロコモ)

- ➡ 骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のこと。



疲れやすい・
大変だと感じる

□コモにつながりやすい原因とは？

- ▶ 「階段」 → 「エスカレーター」や「エレベーター」の利用
- ▶ 「歩き」・「自転車」 → 「自動車」や「公共交通機関」の利用

文明の利器により軽運動の減少



身体に日常生活以上の負荷がかかりにくい



健康で過ごせる期間の減少（健康寿命に影響が出る）

平均寿命・健康寿命とは？

- 平均寿命：死因にかかわらず生まれてから死ぬまでの期間のこと。



- 健康寿命：医療・介護に依存せず、自分自身で生命維持し、自立した日常生活ができる生存期間のこと。
(元気に生活できる期間のこと)



群馬県の現状は？

- ▶ 平均寿命 <全国>男性：80.98歳 <群馬県>男性：80.75歳
女性：87.14歳 女性：87.03歳
- ▶ 健康寿命 <全国>男性：72.14歳 <群馬県>男性：72.07歳
女性：74.79歳 女性：75.20歳

健康寿命は平均寿命より
男性で約9年、女性で約12年ほど
短くなっている！！



日本で寝たきりになる原因は？

①転倒による骨折（股関節）

→大腿骨頸部骨折

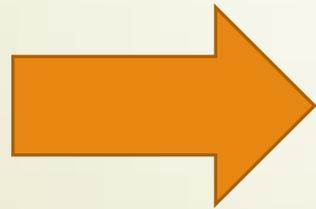
②加齢による関節の変形（首・腰・股関節・膝関節）

→首：頸椎症

腰：腰部脊柱管狭窄症、圧迫骨折

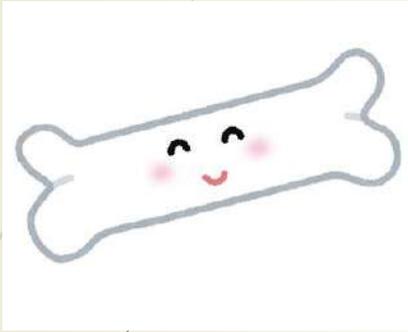
股：変形性股関節症

膝：変形性膝関節症



運動器による原因が多い！！

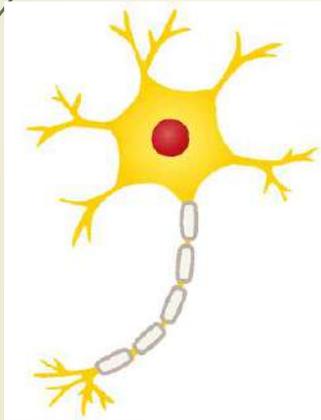
運動器とは？



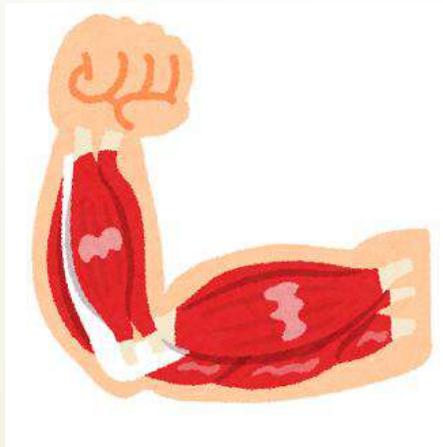
骨



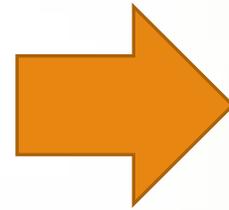
関節



神経



筋肉



身体を支える・動かす
組織や器官のこと



□□モーションチェックしてみましよう！ (通称：□□モチェック)

- ①片脚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（掃除機の使用、布団の上げ下ろし）が困難である
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15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

→1つでもあてはまることがあると□□モの可能性が！！



ロコモチェックで

ロコモの可能性がある人は！

いまからでも十分、間に合います！

無理のない範囲でトレーニングを行いましょう！

ロコモ予防のトレーニング紹介

- ▶ 種目：スクワット10回
片脚立ち（左右ともに60秒）
ランジ（左右ともに10回ずつ）
かかと上げ15回

1日2～3セットを目標に行いましょう！

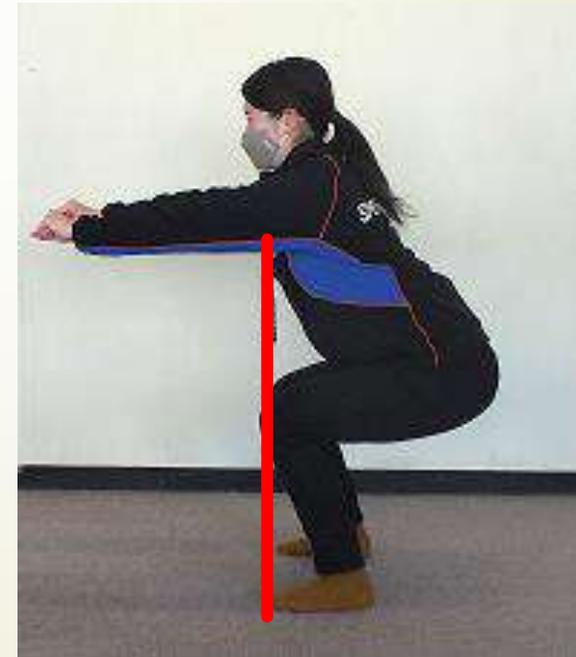
※少なくとも週2日、

筋力を高めたいなら週3日が理想的。

継続は力なり。ですよ♪

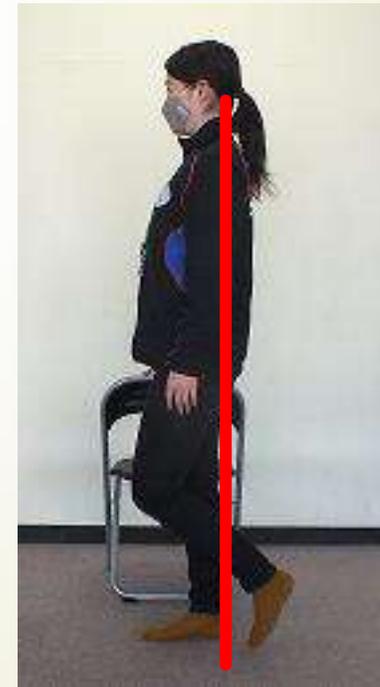
スクワット（10回程度）

- ▶ 姿勢：肩幅よりやや広めに足を広げます。
つま先を少し外側に向け、両腕を前に伸ばします。
膝がつま先より前に出ないように椅子に腰掛けるような
イメージでゆっくりとお尻をさげましょう。



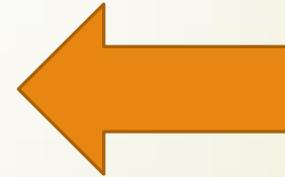
片脚立ち（左右それぞれ60秒ずつ）

- ▶ 姿勢：安定している椅子やテーブルに軽く片手を添えます。
支えている手と反対側の足を軽く持ち上げます。
猫背や肩を前に出さないよう、背筋を伸ばしましょう。



ランジ（左右10回ずつ）

- ▶ 姿勢：手を腰にあて右足を大きく1歩前に踏み出します。前に出した足の膝が直角になるまで下げ、床を蹴って元の姿勢に戻ります。このとき、腰が反ったりしないように注意しましょう。（左足も同様に行う。）



かかと上げ（15回）

- ▶ 姿勢：安定しているテーブルや壁に両手を添えます。
両足を肩幅程度に開き、ふくらはぎに力を入れ踵を上
にあげます（つま先立ちのような姿勢）。
踵を上げたところで2秒キープしてゆっくり下ろします。



上げたところで
2秒キープ!!



自分の足でしっかりと歩き
軽い運動を継続して行い
健康寿命を延ばしましょう😊