

*無理せず自分のペースで！ *丈夫な骨・筋肉を維持するために毎日続けよう！

「ロコトレ」で「ロコモ」を予防しよう！

バランス能力をつける「片脚立ち」

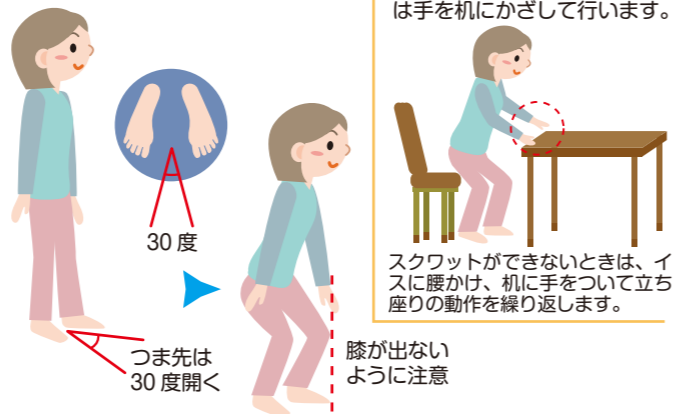
めやす 左右1分間ずつ、1日3回

- 姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



下肢筋力をつける「スクワット」

めやす 深呼吸するペースで5～6回繰り返し、1日3回



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- 2 膝がつま先より出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしめます。

その他の「ロコトレ」

ウォーキング

自分にあった
いろいろな運動を
積極的に取り入れよう！



ラジオ体操



その他のスポーツ



(参考：公益社団法人日本整形外科学会)

普段の生活で「ロコモ」予防 ～こんなところにも要注意！～

* 胸や背中まわりを鍛えて正しい姿勢

大きな呼吸を意識し、猫背による肩こりや、腰痛の予防改善する筋肉を使いましょう。

* 骨盤まわりを鍛えて転倒予防

バランスをとるお腹の奥の筋肉や一歩踏み出すお尻まわりの筋肉を使いましょう。

* 膝や足首まわりを使ってロコモ予防

血の巡りを良くするため、第2の心臓である足の筋肉を使いましょう。

(協力：健康運動指導士会島根県支部)

「ロコモ」予防についてのお問合せ先

県内の保健所等一覧		電話番号
松江保健所	健康増進課	0852-23-1314
雲南保健所	健康増進課	0854-42-9635
出雲保健所	健康増進課	0853-21-8785
県央保健所	健康増進課	0854-84-9820
浜田保健所	健康増進課	0855-29-5552
益田保健所	健康増進課	0856-31-9547
隠岐保健所	健康増進課	08512-2-9713
隠岐保健所	島前保健環境課	08514-7-8121
島根県健康福祉部健康推進課		0852-22-6131

「ロコモ」予防で、
健康寿命を延ばそう！



あなたは大丈夫？

働きざかりのあなたへ

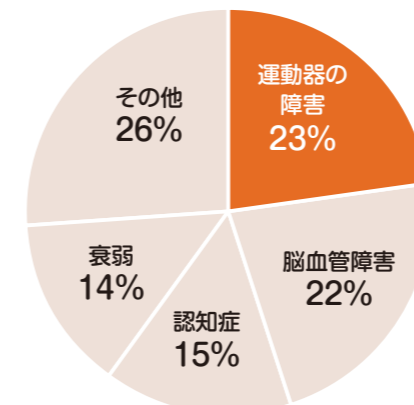
「ロコモ」=ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

みんなでめざそう！
生涯現役、
健康長寿の島根県！



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」

要支援・要介護になった原因



(出典：平成23年厚生労働省国民生活基礎調査より)

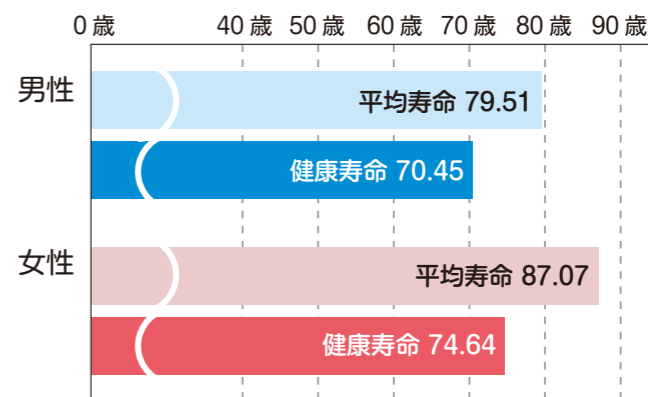
「ロコモ」ってなに？

*骨・関節・筋肉などの運動器が衰え、要介護や寝たきりになる危険が高い状態をいいます。

*骨や筋肉の量のピークはおおよそ20～30歳代。使わないと減っていくのが骨や筋肉！運動器の衰えは既に40歳代から始まっています。

また、寝たきりの原因の約1/4が運動器の障害であり、若いうちから運動器を鍛え「ロコモ」を予防して、*健康寿命*を延ばしていくことが大切です。

平均寿命と健康寿命の差(島根県)



平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年都道府県別生命表」、健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金による「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」。

健康寿命

平均寿命は0歳児が何歳まで生きられるかという値。健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されています。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。

あなたのロコモ度をチェック！「ロコモ度テスト」で調べよう！

年代相応の歩幅を維持できていますか？

ツ- 2ステップテスト

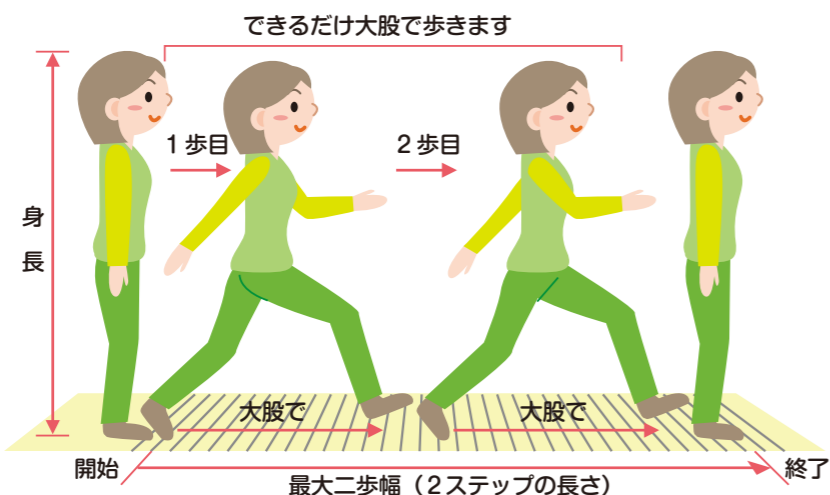
このテストでは歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。

ツ- 2ステップテストの方法

- ①スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
- ②できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。(バランスをくずした場合は失敗とします。)
- ③2歩分の歩幅(最初にたったスタートラインから、着地点のつま先まで)を測ります。
- ④2回行って、良かったほうの記録を採用します。
- ⑤次の計算式で2ステップ値を算出します。

【算出方法】 2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = ツ-2ステップ値

【あなたの値】 (cm) ÷ (cm) = あなたの値



注意すること

- 滑りにくい床で行いましょう
- 準備運動をしてから行いましょう
- バランスを崩さない範囲で行いましょう
- ジャンプしてはいけません
- (必要な人は)介護者のもとで行いましょう

あなたの結果はどうでしたか？

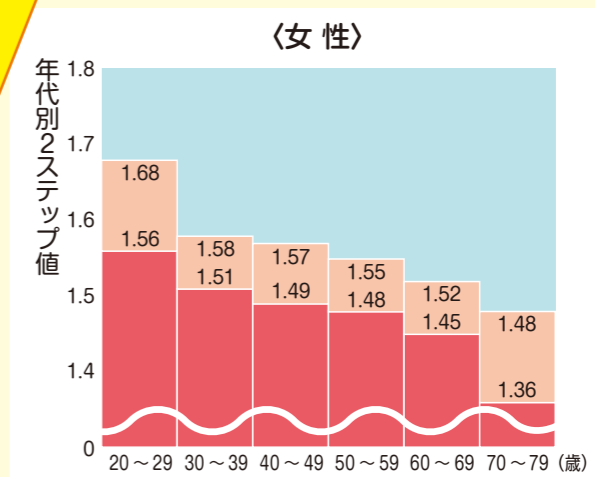
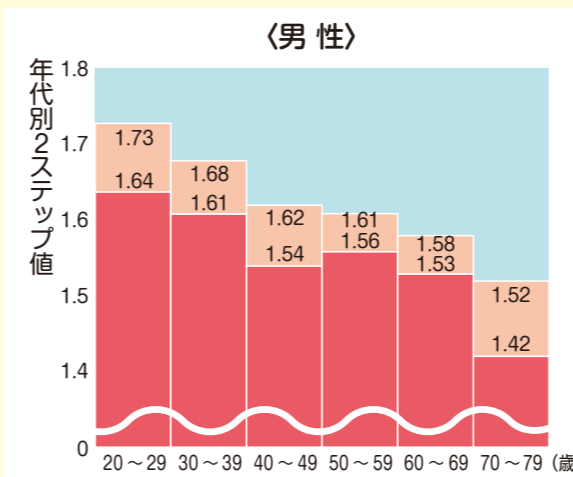
同年代の平均と比べて現在の値が低い場合、今の状態が続くと、将来「ロコモ」になる可能性が高いと考えられるよ。どこにあてはまるか確かめてみてね。

(下のグラフは「明らかな運動器疾患を持たない人の平均値」)



■年代別2ステップ

赤色部分に入った人はロコモに注意！



(出典：ロコモチャレンジ！推進協議会資料)

このほかに、「立ち上がりテスト(脚力をしらべる)」、「ロコモ25(身体の状態・生活状況をしらべる)」テスト、柔軟性を高める体操等に興味がある人は、クリックしてみよう！

検索 ロコモチャレンジ → [https:// www.locomo-joa.jp](https://www.locomo-joa.jp)

1つでもあてはまったら要注意！ 思いあたることはありませんか？

- 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である
- 15分くらい続け歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下がはけない
- 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)

(参考：公益社団法人 日本整形外科学会資料)

ミニ知識

運動には、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げる効果もあるんだよ。今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命を延ばせるよ。毎日の生活にちょこっと運動を取り入れて、健康寿命を手に入れよう！

